આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૫

જીવનનું ઝેર

અને

તમાકુ ત્યાગની તદબીરો

લેખક અને પ્રકાશક

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. (ન્યુયોર્ક) એમ. ડી. (બેઝવાડા) એમ. એન. એસ. એ.
લાઈફ મેમ્બર ઓફ ધી એકેડમી ઓફ ધી ઈન્ડીયન નેચરો
પથિક એસોસીએશન આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર, વાડજ પાસે, બેચરદાસ
લશ્કરીના બંગલા સાબરમતી, **અમદાવાદ.**

"તમાકુ વાપરનાર કોઈપણ માણસ કદીપણ
સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકે નહિ." લે-ક.

પ્રથમાવૃત્તિ] સને ૧૯૩૯ [પ્રત ૧૦૦

કિંમત આઠ આના.

નીચે જણાવેલાં પુસ્તકો થોડા વખતમાં બહાર પડશે.

બંધકોશ, હવા અને હયાતિ, નિંદ્રા અને નિરોગતા જળ

[illegible],

અમદાવાદ.

આ ચોપડી પટેલ રણછોડભાઈ વાલજીભાઈએ પોતાના શ્રી નારાયણ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ, ઠે. સંસાર સુધારા હૉલ પાસે, મ્યુ. સે. નં. ૨૯૯૯/૧. ભદ્ર. અમદાવાદમાં છાપી.

પ્રસ્તાવના

આધુનિક સમયમાં શારીરિક નિર્બળતા, વ્યાધિ અને અકાળ મૃત્યુ સર્વત્ર દૃષ્ટિ ગોચર થાય છે. અત્યંત આરોગ્ય અને બળવાન જણાતા ભરયુવાનો, જેમનાં અકાલિક મૃત્યુઓ પ્રથમ અપવાદ રૂપે થતાં હતાં તે સામાન્ય થઇ પડયાં છે, અને આપણા દેશબંધુઓની આયુષ્ય મર્યાદા, અન્ય સુધરેલા દેશના વતનીઓની સરાસરી ઉમ્મર સાથે સરખાવતાં, સૌથી ઓછી–છેક ઘટીને, ૨૧ વર્ષ જેવા અતિ અલ્પ સમય પર આવી ગઇ છે. આ અતિ આહ્ત કારક સ્થિતિ ઉત્પાદક અનેક કારણો પૈકી, એક પ્રબળ કારણ આરોગ્ય અને આયુષ્ય ભક્ષક તમાકુ જેવા ઝેરી અને માદક પદાર્થોના દુર્વ્યસનનો સર્વત્ર પ્રસાર છે એ નિઃસંદેહ છે.

સારા સારા આશાવંત વિદ્વાનો અને કેટલાક દેશના મોહરારૂપ પુરૂષો આ દુર્વ્યસનના પાશમાં પડી ખરાબ ખસ્તા થયા. વિધવિધ રોગોથી પીડા પામી પોતાના પ્રાણની અકાળે આહુતિ આપે અને તેથી કરીને પોતાની બુદ્ધિ બળથી પોતાના પરાધીન અને પતીત દેશના જન મંડળને અપેક્ષિત લાભ આપી શકે નહિ, એ સાર્વજનિક આપત્તિનો ખ્યાલ કરતાં કયા દેશ હિતચિંતકનું હૃદય દુઃખથી અત્યંત નહિ દ્રવે ?

આ જીવલેણ દુવ્યસન સર્વ સાધારણ અને અત્યંત ફેલાવો પામેલું હોવાથીં સામાન્ય જનસમાજ ને અને ખાસ કરી ઉછરતા યુવાનોને, દારૂણ દુઃખદાતા થઇ પડયું છે. હત ભાગ્ય હિંદમાં, એક વખત એવો પણ હતો કે, રાજ્ય તરફથી તમાકુના વાવેતર વિરૂદ્ધ

પ્રતિબંધ મુકાયો હતો, અને હાલમાં એવો પણ સમય ચાલે છે કે, જેમાં કુમળાં બાળકો પણ બીડીની બદીથી બંધાઈ ગયાં છે. દેશમાં કરોડો રૂપીયાનું ઝેરી તમાકુનું વાવેતર થાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ દરવર્ષે કરોડો રૂપીયાની પરદેશી સીગારેટોના સોદા થાય છે આ રીતે ઝેર ખરીદી તેને બદલે લક્ષ્મી અપાઇ દેશના દારિદ્રયમાં ઉમેરો થયે જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જનસમાજની નિર્બળતા નિર્ધનતા અને પરાધીનતા ઉત્તરોત્તર પરાકાષ્ટાએ પહોંચવા લાગે તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

Mahatma Gandhi aptly says:-If every smoker stopped the dirty habit, refused to make of his mouth a chimney to foul his breath damage his teeth and dull his sense of delicate discrimination and make a present of his such savings to some national cause, he would benefit both himself and the nation.

મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે "તમાકુનો દરેક દુવ્યસની જો પોતાની ગંદી કુટેવ છોડી. પોતાના મુખને, દુર્ગંધી શ્વાસ કાઢનાર ધુમાડીયું ન બનાવે, પોતાના દાંતને થતું નુકશાન અટકાવે, પોતાની સારાસારનો વિચાર કરવાની સુક્ષ્મ વિચાર શકિતને શિથિલન કરે; અને આ રીતે તમાકુના વ્યસન પાછળ ખર્ચાતાં નાણાંનો બચાવ કરી; તે રકમ કોઈ સાર્વજનિક પરોપકારી સંસ્થાને ભેટ કરે તો તે પોતાની જાતનું તેમજ દેશનું હિત કરી શકે."

આ દુર્વ્યસનથી થતાં શારીરિક માનસિક તેમજ આર્થિક નુકશાનો અજ્ઞાન જનસમાજના લક્ષ પર આણી આ ઘાતક કુટેવનો વધતો જતો પ્રચાર અટકાવવાના આવશ્યક હેતુથી, આ લઘુ ગ્રંથ

લખવામાં આવ્યો છે જેમાં શાસ્ત્ર કારોના તેમજ ધુરંધર જ્ઞાનીઓના અનુભવી અને સચોટ અભિપ્રાયો આપી. તમાકુ રૂપી કાતીલ ઝેર વ્યસનીને એટલુંજ નહિ પણ તેનો ભવિષ્યની પ્રજાને તેમજ સમગ્ર દેશને પણ અત્યંત આફત કારક છે, એ નિર્વિવાદ પ્રતિપાદન કરી તેનો ત્યાગ કરવાનું પ્રત્યેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય હોવાનો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ કર્યો છે. બીજા ભાગમાં આ દુષ્ટ વ્યસનની નાગ ચુડમાંથી છુટવા માટે સરળ અને સચોટ સાધનો સૂચવ્યાં છે તે અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી હોવાથી, તેનો લાભ લઇ પોતાના દુર્લભ માનવ દેહને આ જીવન ક્ષેત્ર રૂપી પુણ્ય કર્મ ભૂમિમાં પોતાનું પુણ્ય કાર્ય કરવા માટે નિરંતર પાત્ર રહેવા દરેક દુર્ભાગી વ્યસનીને લાગણી પૂર્વક આગ્રહ કરેલો છે.

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

વિષય સુચિ ભાગ પહેલો

વિષય સૂચિ ભાગ ૨

પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શક સુચનાઓ

(૧) વ્યસનમાંથી મુકત થવા, દૃઢ નિશ્ચયબળની પરમ આવશ્યકતા છે. (૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુકત કરનાર, ખાસ ઔષધ નથી. સંચિત વિષ શરીરમાંથી બહાર કાઢી. જીવન શાસ્ત્રના નિયમોના પાલન નથી જ, વ્યસન મુકત થવાય છે. (૩) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુકત થવાની ક્રિયાસાધક, મુખ્ય સિધ્ધાન્તો. (૪) શરીરમાં સંચય થયેલ, તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢી નાખવાના મળદ્વારો. (૫) ગુદદ્વાર માંહેના મોટા નાગને ધોવાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે. (૬) મોટા નાગને ધોવાનો વિધિ. (૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઇ, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવું. (૮) લોહીમાંથી, તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાખનાર દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા. (૯) ચામડીના અનેક કોટિ છિન્દ્રો દ્વારા તમાકુનું સંચય થયેલું ઝેર કાઢી નાંખવાની અપાર આવશ્યકતા. (૧૦) પરસેવો લાવી, તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાની વિધિ. (૧૧) નિત્ય સ્નાનની અનિવાર્ય અગત્ય, (૧૨) શિતોદક સ્નાન, અધિક ગુણદાયી છે. (૧૩) ઠંડા પાણીના, સ્નાનનો પ્રકાર (૧૪) શીત જલ સ્નાન ન કરી શકનારે, ઠંડી હવામાં, નગ્ન થઇ, શરીર ઘર્ષણ કરવું જોઇએ. (૧૫) તમાકુના વ્યસનનો ત્યાગ કરતી વખતે, કોઇ કેફી પદાર્થનો, ઉપયોગ કરવો નહિ. (૧૬) વ્યસન મુકત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, કદીબંધ કોશ થવા ન દેવો. (૧૭) દસ્તનો ખુલાસો કરનાર, આહારની વસ્તુઓ. (૧૮) બંધ કોશ કરનાર, આહારના પદાર્થો. (૧૯) બંધ કોશ ટાળી, મોટાં આંતરડાને ગતિ

આપનાર હસ્ત ક્રિયા. (૨૦) તમાકુનું વ્યસન છોડવનાર આહાર. (૨૧) વ્યસન મુકત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, ફળાહાર કરવો. (૨૨) સફરજન, ખાવાથી, તમાકુ. સહેલાઇથી, ત્યાગ થઇ શકે છે, (૨૩) ફળાહાર, કે કેવળ દૂધ પર રહી ન શકે તેવા માટે, સાત્વિક આહારજ પથ્ય છે. (૨૪) આહાર વિષે, સામાન્ય સુચનાઓ. (૨૫) પ્રસિદ્ધ મેકફડને, તમાકુના વ્યસની માટે, પ્રસિદ્ધ કરેલી પથ્યાહાર પધ્ધતિઓ, સખ્ત, મધ્યમ, મૃદુ. (૨૬) ક્રિયા દરમ્યાન, છુટથી પાણી પીવાથી, તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે. (૨૭) મજબુત શરીર, તમાકુ ત્યાગ સહાયક છે. [૨૮] હંમેશ, નિયત કસરત કરવી, ખાસ જરૂરની છે. (૨૯) વ્યસન મુકત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, વહેલા સુસ, વહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. (૩૦) રાત્રે સ્વસ્થ નિદ્રા ન આવતી હોયતો, દવા ન વાપરતાં, કુદરતી ઉપચારોથી. નિદ્રા લાવો. (૩૧) તમાકુ ત્યાગ કરવા ચાહનારે સુવા જતા અગાઉ, હંમેશ, કોકર વરણા પાણીથી, સ્નાન કરવું ફાયદા કારક છે. (૩૨) બની શકે તેમણે, આરોગ્યા શ્રમમાં, કુટેવ ત્યજવી. (૩૩) તમાકુની તલપ, શાંત કરવા, માટેનાં સાધનો. (૩૪) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક શિથિલતા, કેમ ટાળવી ? (૩૫) રાત્રે પેઢુપર પાટો બાંધી સુઇ રહેવાથી, તમાકુનું શરીરમાં સંચિત થયેલું ઝેર, જલદી બહાર નીકળી જઇ, સહેલાઇથી વ્યસન મુકત થવાય છે. (૩૬) જેમનાથી એકદમ તમાકુ છુટી શકે નહિ, તેઓ થોડે થોડે આ ટેવ મુકી શકે. [૩૭] વ્યસનમાંથી મુકત થવાની ક્રિયા કરતી વખતે, રાખવાની જ્ઞાન પધ્ધતિનું દિગ દર્શન. (૩૮) આગ્રહ.

પ્રકરણ ૧

૧ તમાકુનો દેશમાં વધતો જતો ફેલાવો અને તેથી થતી અગણિત હાનીઓ

આપણા દેશમાં તમાકુનો પગ પેસારો પ્રાચીન કાળથી નથી વિખ્યાત વિદ્વાન દત્ત લખે છે કે ઇસ. ૬૫૦ માં તમાકુ જેવા છોડની લોકોને ખબર પણ નહતી લગભગ હજાર વર્ષ પછી અકબરબાદશાહના વખતમાં. પોર્ટુગીઝ લોકો આ ઝેરી છોડ લાવ્યા એટલે કે સોળમી સદીમાં જ અહીં આ શ્રાપનો જન્મ થયો છે. જો કે તમાકુના અસ્તિત્વની માહીતી સર્વ દેશોમાં લોકોને આધુનિક સમયમાં જ મળી છે પરંતુ આ દુર્વ્યસન રાક્ષસી ઝડપથી સર્વ વ્યાપી થયું છે અને દરેક દેશ, તમાકુના સપાટા સપડાઇ ગયો છે.

ઉષ્ણ કટિબંધની ઉકળાતી ગરમીમાં, શીત કટિબંધની કડકડતી ઠંડીમાં, ઉછળતાં મોજાં ઉપરના વિશાળ માહાસાગરના માર્ગમાં, અને વેરાનરણોના સ્મશાન તુલ્ય સુનકારમાં પણ, મનુષ્ય તમાકુનો સહાયનો સાથી હોય છે. તમાકુના વેદી આગળ, તેના કરોડો દાસો પોતાના કિંમતી કાર્ય કે અભ્યાસના અબજો કલાકો, દુષ્પ્રાપ્યધન, અને અમૂલ્ય આરોગ્યની આહૂતિ આપે છે.

તમાકુના છોડનું વાવેતર કરવામાં, તમાકુની વિવિધ વિવિધ પ્રકારની બનાવટો તૈયાર કરવામાં અને તેનું વેચાણ કરવામાં લાખો મનુષ્યો પોતાનો અમૂલ્ય અવતાર એળે કાઢે છે.

હત્ ભાગ્યે, આ અધોગતિકર દુર્વ્યસનનો રાક્ષસી પ્રચાર, અન્ય દેશોની જેટલી જ ઝડપથી, આપણા નિર્ધન દેશમાં

પણ, થયે જાય છે. પ્રતિવર્ષ, કરોડો રૂપીયાનો, તન ધન નાશક તમાકુનો પાક, ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે, એટલું જ નહિ પણ, જે પરાધીન દેશમાં, સાત કરોડ માણસોને, અહો નિશ પેટ પુરતાં અન્ન વસ્ત્ર પણ મળતાં નથી, તેજ દેશમાં, દર વર્ષે, પરદેશથી રાા પોણાત્રણ કરોડ રૂપીયાની આ આયુષ્ય ઘાતક તમાકુ, અને તેની ભિન્ન ભિન્ન બનાવટોની, વૃદ્ધિ પામતી આયાત, થયે જાય છે. દુર્ભાગ્યે આ ઝેરી છોડનો એટલો બધો પ્રચાર થયેલો છે કે પુરૂષોમાં સેંકડેલગભગ ૮૫ માણસો તંબાકુની જાળમાં સપડાઇ જઇ, ઉત્તમ મનુષ્યાવતારમાં નિરોગ શરીરથી, કેળવાયેલા મનથી, અને નિર્મળ મતિથી મળતાં અલભ્ય સુખોનો અનુભવ લેવા, અસમર્થ થયા હોય છે. કેટલાક તંબાકુને ચુના સાથે મેળવી પાનમાં અથવા એકલી ખાય છે, કેટલાક તેને સુંઘે છે અને ઘણો મોટો ભાગ તેની બીડી કરીને કે ચલમ ભરીને કે હુકકામાં પીએ છે, વિદ્યાર્થીઓમાં પણ, આ વ્યસન વધારે પ્રસરવા માંડયું છે અને કેટલીક કમભાગ્ય સ્ત્રીઓ પણ, આ દુર્વ્યસનની ભોગ થઇ પડેલી છે વિશૂચિકા રાક્ષસી જેવી છતાં પણ, પ્રાણ સમાન પ્રિય અર્ધાંગના જેવી માનેલી, ઝેરી આ તંબાકુના લલચાવનારા હાવભાવોથી ભોળવાઇ, આ દુષ્ટાને તજી ન દેતા બ્રાહ્મણો પણશાસ્ત્રોકત ખટકર્મ કરી દેહ સાર્થકય કર્યાને બદલે "પાંચ સાત મળી એકઠા, હોંસે આહુતિ આપતા તમાકુના ભડકાકરી, પિત્રી નરકમાં નાંખતા, ગાયત્રીનો મંત્ર સતત જે મુખથી કરવો, ચપટે ચપટા ભરી, તમાકુ તેમાં ભરવો, પૂરકરેચકદ્વાર, મસ્યાં મળ શુધ્ધિ માટે, છીંકણી તેમાં ભરી, ઝેરથી તેને દાટે. અગ્નિ તીર્થ જે હાથનું, ચુનાથી ચોળાઈ ગયું, પીચકારીના પાપથી, તનું મંદિર ભોળાઇ ગયું.

જાણે તે કોઇ માહાદેવી હોય, તેમ તેના વ્યસની લોકો, તેની અખંડ ઉપાસના કરે છે. જાણે કોઇ મોટું અક્ષય ફળ આપનારી હોય,

તેમ તેને સેવે છે ઉંચામાં ઉંચો બ્રાહ્મણો પણ તેના ભકતો છે તમાકુથી તેમની બુદ્ધિનો નાશ થયો હોવાથી આ ગરાડીઓને ખ્યાલ પણ આવતો નથી કે, બીડીએ દેવી નથી; પરંતુ આયુષ્યને, પ્રાણને અને સાચા સુખને હરનારી રાક્ષસી છે, મનને અને બુદ્ધિને બગાડનારી ઝેરની મુળી છે, અમૂલ્ય કાળ અને ધનને હરનારી બળવાન લુટારી છે. તથા ગળા અને પગમાં મરણ સુધી પડેલી, અને ક્ષણ પણ અલગ ન થનારી મહા ત્રાસને આપનારી બોતેર મણની લોખંડની બેડી છે.

(૪) દેશહિત ચિંતકોનું પ્રેરક દ્રષ્ય

તમાકુના વ્યસનના વધેલા પ્રસાર વિષે મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે જેવી રીતે દારૂ, ભાંગ અફીણ ખરાબ છે. તેથી પણ તમાકુ વધારે ખરાબ છે તમાકુની સત્તા મનુષ્યજાતિપર એટલી બધી વધી ગઇ છે કે, તેમાંથી છુટવાને માટે ઘણો સમય લાગશે. નાનાથી મોટા સર્વ તેના ઝપાટામાં આવી ગયા છે આશ્ચર્ય કારક તો એ છે કે બુદ્ધિમાન માણસો પણ, તમાકુનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. મિત્રના સન્માન માટે, આજ કાલ તમાકુ એક ઉત્તમ સાધન થઇ પડયું છે સાધારણ માણસ તો જાણતા પણ નથી કે, તમાકુનું વ્યસન દઢ થાય માટે સીગારેટ કે ચિરૂટ બનાવવાવાળા તેમાં એક પ્રકારનો સુગંધી યુકત તેજાબ નાંખે છે તમાકુને ટેસ્ટ વાળો બનાવવા માટે તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે

તમાકુ માણુસ પર જાદુઈ અસર ચલાવી રહી છે તમાકુનો ફેલાવો કરવા હજારો રૂપીઆ જાહેર ખબરોમાં ફેંકી દેવામાં આવે યુરોપમાં ચીરૂટ બનાવવાનારી કંપનીઓ પોતાના છાપખાનાં ચલાવે છે બાઇસ્કોપ ખરીદે છે ઇનામી ટીકીટો કાઢે છે વગેરે હજારો પ્રકારની યુકિતઓ કરે છે તમાકુએ પોતાની સત્તા સ્ત્રીઓ પર પણ ચલાવી છે.

આશાજનક બુદ્ધિમાન અને વિદ્વાન પુરૂષોને પણ, તેમની વિચાર શકિત અને બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ મલિન અને દુર્બળ થઇ ગયાથી, આ દુર્વ્યસનથી થતી અપાર હાનિનો ખ્યાલ આવતો નથી, અને તેનો ત્યાગ કરી શકતા નથી, એ દેશનું મહાન દુર્દૈવ છે લોકોને ભોળવવા માટે, વ્યાપારી લોકો લાખો રૂપીયા ખરચી આકર્ષક જાહેરખબરો છપાવી, તંબાકુ રૂપી રાક્ષસીને નિત્ય નવાં નવાં ભક્ષ્યોનો ભોગ ધરી શકે છે. તંબાકુનો કેટલો પ્રસાર છે, તેની એના અસંખ્ય વ્યાપારી પૈકીના એકની જાહેર ખબરથી ખ્યાલ આવશે. તે જાહેર કરે છે, કે અમારી બીડીઓ એટલી તો બધી લોકપ્રિય થઇ પડી છે કે, ઘડીયાળ ટીક કરે છે એટલામાં તો અમારી ૯૦૦ બીડીઓ સળગાઇ ચુકી હોય છે. દરેક મીનીટે અડધો લાખ, એક કલાકમાં ૩૦ લાખ, ને આખા દિવસમાં સવા સાત કરોડ વપરાય છે. આવા અસંખ્ય વેપારીઓ જેઓ કરોડો રૂપીયા જાહેર ખબરો પાછળ જ ખર્ચી શકે છે, તે પાપાત્માઓ જન સમાજના કેટલા ધન અને પ્રાણના સંહાર સાહાયક છે, તે સહજ સમજાય તેમ છે. મૃત્યુ લોકનાં સર્વ પ્રાણીઓમાં બુદ્ધિથી શ્રેષ્ઠ ગણાતાં લાખો અને કરોડો માણસો પોતાના મનુષ્યત્વને કલંક લગાડી, તંબાકુ જેવો ઝેરી છોડ, કે જેનો શરીરના પોષણમાં જરા પણ ઉપયોગ નથી, જે, માણસના તન, મન અને ધનને, અત્યંત હાનીકારક છે, જેને ઉછેરવામાં, અને અને જેનો વ્યાપાર કરવામાં, લાખો માણસોને, પોતાના અમુલ્ય આયુષ્યની અકાળે આહુતિ આપવી પડે છે, જેનો જેનો સ્વાદ, અને વાસ, ઇન્દ્રિયોને આલ્હાદક ન છતાં, ભારે ત્રાસ આપનાર છે,—જે બ્રહસ્પતિ જેવા અસાધારણ બુદ્ધિ બળવાળા મનુષ્યને પણ પાયમાલ કરી દાસત્વમાં નાંખે છે, જે પહાડને પણ પાડુ મારવાની શકિતવાળાને ખાટલા શરણ કરી શકે છે, તે આવા ઝેરી છોડને ઉછેરે છે, તેના પાંદડાને ચાવે છે, પીયે છે,

અને સુંઘે છે,—આ અદ્‌ભૂત અને આત્મઘાતક કૃત્ય અતિ શોકકારક છે અને જે દેશમાં સાત કરોડ માણસો નિરંતર ભુખે મરે છે તે દેશમાંના દરેક સ્વદેશપ્રેમી, અને સહૃદયી દેશહિતચિંતકને, આ દુષ્ટ તમાકુના વ્યસનને જન સમાજમાંથી નિર્મૂળ કરવા, ભગીરથ પ્રયત્ન કરવા પ્રેરે છે.

પ્રકરણ ૨

તમાકુમાં રહેલાં અનેક વિષો અને તેમની તમામ વનસ્પતિઓ અને પ્રાણીઓ પર થતી પ્રાણઘાતક અસરો.
(૧) તમાકુનાં પાંદડામાં તેમજ તેના ધુમાડામાં રહેલાં ઝેરો (૨) નીકોટાઇન ઝેરની શરીર પર થતી અસર (૩) તમાકુના ધુમાડામાં રહેલો, કારબનમોનોકઝાઇડ, એ અત્યંત ઝેરી વાયુ છે (૪) કારબનમોનોકઝાઇડનું અલ્પ પ્રમાણ પણ, હવાને ઝેરી બનાવે છે (૫) તેનો બીડી પીવાથી ઉત્પન્ન થતો જથો (૬) પ્રુસીક એસીડ જેવો, એકે પ્રાણ ભક્ષક ઝેરી પદાર્થ નથી.

૧ **તમાકુના પાંદડામાં તથા તેના ધુમાડામાં** રહેલાં ઝેરો દુનીયાના મહાનમાં મહાન રસાયન શાસ્ત્રીઓએ નિસંદેહ સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે, વનસ્પતિ વિદ્યા વેત્તાઓને, જણાયેલા અનેક ઝેરી છોડા પૈકીનો, એક સૌથી વધારે પ્રાણઘાતક અને તીક્ષ્ણ ઝેરી છોડ, તંબાકુ છે. આ છોડનું મુખ્ય અંગ ભૂતતત્વ, નીકોટાઇન નામનું હલાહલ વિષછે.આ પદાર્થ રશાયન શાસ્ત્રીઓને જણાયેલાં, કાતીલમાં કાતીલ ઝેરો પૈકીનું એક ઝેર છે. તે એટલું તો ઝેરી છે કે, તેની ફકત વરાળજ

લેવાથી મૃત્યુ થાય છે. તમાકુનાં પાદડામાં, એ શિવાય તેને મળતાં નીચેનાં ઝેરી તત્વેા હેાય છે (૧) નીકોટેલીન (૨) ની કોટેન (૩) કપુર જેવેા નીકોટાયાનીન નામને પદાર્થ જેને લીધે તમાકુમાં વિલક્ષણ વાસ આવે છે. અફીણ, કોકેન ભાંગ, મોરફાઇન, બેલે. ડોના, એટ્રેફાઇન, ગ્રેમોનીયમ વિગેરે વિષેા, તમાકુની જાતનાં છે.

તમાકુ એવી તેા રાક્ષસી માયા છે કે, મહાભારતનાં વર્ણવેલા પીશાચ ઘેારગચ્છને મારવાથી, જેમ તેના લેાહીમાંથી અન્ય રાક્ષસેા પેદા થઇ લઢતા હતા તેવીજ રીતે, તમાકુને બાળી નાંખવામાં આવે છે છતાં પણ, તેના ધુમાડામાંથી મૂળ ઝેરથી પણ અધિક ઝેરેા ઉત્પન્ન થયેલાં હેાય છે નિપુણ રસાયન શાસ્ત્રીઓને, છેલ્લામાં છેલ્લી શાસ્ત્રીય ઢબ પ્રમાણે રસાયન રીતે તેના ધુમાડાનું પૃથકરણ કરતા તેમાં નીચેનાં ૧૯ કાતીલ ઝેરેા હેાવાનું જણાયું છે.

(૧) નીકોટાઇન (૨) પ્રુસીક એસીડ (૩) કારબન મેાનેા કસાઇડ (૪) પીરીડાઇન (૫) એમેાનીયા (૬) કારબેાલીક એસીડ (૭) સલ્ફયુરેટેડ હાઇડ્રોજન (૮) મેથાલા માઇન (૯) માર્શગેસ (૧૦) નીકોલાઇન (૧૧) લ્યુટીડાઇન (૧૨) કોલીડાઇન, (૧૩) પારેવેા ડાઇન (૧૩) કોરીડાઇન (૧૪) કોલીડાઇન (૧૫) રૂપીડાઇન (૧૬) વીરીડાઇન (૧૫) પાઇરેાલ (૧૮) ફોર્મિક એાલ્ડી હાઇડ (૧૬) ફરફરેાલ (ડો. ડીકસન માન. એફ. આર સી પી. બ્રીટીશ મેડીકલ જનરલના તંત્રી) ઉપરનાં ઝેર પ્રાણઘાતક છે તેમાંના કેટલાંકઃ—

(૧) નીકોટાઇન (૨) કારબનમોનેાકઝાઇડ (૩) પ્રુસીકએસીડ (૪) પીરીડાઇન ૫ કોલીડાઇન ૬ ફરફરેાલ એવાંતેા ઝેરી છે કે, જો તેઓ, અલ્પ પ્રમાણમાં પણ શરીરમાં જાય તેા, જીવનેા નાશ થાય છે. નિપુણ વૈદેા, બીડી પીનારને કદીપણ, કોઇપણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી એવેા જે ભાર પૂર્વક અભિપ્રાય આપે છે તે સત્ય છે તમાકુના ધુમાડામાં જે ૧૯ ઝેરેા રહેલાં છે તેમાંના

મુખ્ય ઝેરો, કેવાં તીક્ષ્ણ અને જીવનહર છે, તેનું ઉપકારક જ્ઞાન તમાકુનાં ગરાડીની આંખો ઉઘાડી, તેના વ્યસન તરફ તેને ભય તેમજ તિરસ્કાર દૃષ્ટિથી જોતો કરે, તે હેતુથી ઉકત ઝેરોનું અતિ સંક્ષિપ્ત વર્ણન નીચે આપેલ છે.

(૨) નીકોટાઈન ઝેરની શરીરપર થતી અસર.

નિષ્ણાતો નીકોટાઇનને એક અત્યંત કાતીલ અને સૌથી અધિક આયુષ્યહર વિષ ગણે છે. જીવનવર્ધક સંસ્થા કે જે અત્યંત શાસ્ત્રપારંગત અમેરિકન નિષ્ણાતોનું મંડળ છે, અને જેઓ પોતાનાં જીવન, વ્યાધિનાં કારણો શોધી તેને નિર્મૂળ કરવાના ઉપાયો શોધવામાં વ્યતિત કરે છે. તેઓ તમાકુ વિષે પોતાનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. તમાકુનો છોડ, ઝેરી નાઇટશેડ નામના છોડ જેવોજ પ્રાણઘાતક છે. તેનું ક્રિયાકારક તત્વ નીકોટાઈન તેની જીવન હર ત્વરામાં પ્રુસીક એસીડના કરતાંજ ઉતરતું છે. સસલાની ચામડી પર તેનું એકજ ટીપું પાડવાથી તે મૃત્યુ પામ્યું હતું. તેમજ તમાકુનાં પાંદડાંને મનુષ્ય શરીર પર લગાડવાથી પ્રાણ ગયાના દૃષ્ટાંતો નોંધાયેલાં છે. એક બીડીમાં સમાયેલી તમાકુમાં એટલું નીકોટાઇન હોય છે કે. જો તેને પીવામાં આવે તો મરણ નીપજાવી શકે છે. નીકોટાઈન પ્રથમ હૃદયની ગતિ મંદ પાડે છે, અને રૂધીરનું દબાણ વધારે છે. પછીથી રૂધીરનું દબાણ ઓછું કરે છે અને હ્રદયની ગતિ ત્વરિત કરે છે. તેની મગજ પર ખાસ કરીને નિદ્રાજનક અને ઉત્સાહભાજક અસર થાય છે. તમાકુનો ઉપયોગ કર્યાથી જે માણસને વિચાર ત્વરિત ઉદ્ભવતા હોય તેવા માણસો તમાકુ વાપર્યા શિવાય વિચારજ ન કરી શકનાર તમાકુના ગરાડીયો જેવા છે. પૂર્ણ આરોગ્ય અને સશકત મનુષ્યો જેમણે કદી પણ તમાકુ વાપરી નથી તેઓ તમાકુ વાપરવાથી વધારે સારૂં શારીરિક કે માનસિક કામ કરી શકે એવું કદી પણ સાબીત કરવામાં આવ્યું

નથી. વસ્તુતઃ અમારા પ્રયોગોથી તો તમાકુ માનસિક તેમજ શારીરિક શકિત ક્ષીણ કરે છે, એમ સાબીત થયું છે.

"તમાકુના સત્વ નીકોટાઇનનો ઉપયોગ કરીને અને તમાકુનો ધુમાડો પ્રાણીઓના ફેફસામાં મોકલીને કરેલા પ્રયોગોથી પ્રાણીઓની ધોરી નસો કઠણ થયાનો અનુભવ થયો છે. ઘણી બીડીયો પીનારને પણ આવીજ અસર થયાનું ડાકટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે."

"નીકોટાઇનની અન્ય આરોગ્યઘાતક અને વ્યાધિજનકવિક્રિયાઓ નીચે પ્રમાણે થાય છે. (૧) રૂધિરના દબાણમાં અવ્યવસ્થા (૨) હૃદયની ગતિ ત્વરિત થવી (૩) શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધવી (૪) હૃદયમાં ધબકારા થવા અને (૫) હૃદય પ્રદેશમાં પીડા. તમાકુના તમાકુના વ્યસનીનું હૃદય એ નામથી જાણીતો થયેલો રોગ એ ભયંકર વ્યાધિ છે."

જો કે તમાકુના ત્યાગથી પુર્વ આરોગ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ આ વ્યાધિ અસ્તિત્વમાં હોય ત્યારે સખ્ત પરિશ્રમ પ્રાણઘાતક નિવડવાનો સતત ભય હોય છે. તમાકુ વાપરી પોતાની શરીરશકિત તથા રકત શુદ્ધિને નુકશાન કરનારાઓમાંના કેટલા કાળજ્વર તથા શસ્ત્રક્રિયાઓના ભોગ થયા તે કદી જાણવામાં આવશે નહિ, પરંતુ શસ્ત્રવૈદ્યોના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે તમાકુના વ્યસનીઓને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી સાજા થવા વધારે સમય જોઇએ છીએ. જ્યારે નિર્વ્યસનીઓમા જીવન શકિત બળ વધારે સંચિત થયેલ હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થયા છતાં જલદી સાજા થઇ જાય છે. નીકોટાઇનથી થતીજીવનશકિત નાશક અસર આ રીતે સિદ્ધ થઇ છે."

"ખાટા ઓડકાર સાથેનો અજીર્ણ વિકાર નિદ્રાનાશ, નાક, ગળા અને કાનમાંથી પરૂ નીકળવું અને ખંધત્વ પણ નીકોટાઇનની અસરનું પરિણામ હોય છે.

તમાકુ બાળવાથી નીકોટાઇનનો નાશ થતો ન હોવાથી બીડી-પીનારને નુકશાન થયા શિવાય રહેતુંજ નથી.

ઘણા માણસોનું એવું માનવું છે કે બીડી પીવાથી તમાકુ બળી જાય છે અને ઝેરી નીકોટાઇનનો પણ તેની સાથે નાશ થઇ જાય છે. આમ હોવાથી શરીરને નીકોટાઇનથી કાંઇ નુકશાન થતું નથી. આ માન્યતા ભૂલભરેલી સાબીત થઇ છે. દુનીયામાં સૌથી પ્રસિદ્ધ અને અગ્રગણ્ય વૈદકીય પત્રોમના એક લંડનના "લેનસેટ" પત્રના સંચાલકોએ છેલ્લામાં છેલ્લી રસાયનિક શોધ પ્રમાણે તમાકુના ધુમાડામાં રહેલાં તત્વોનું બારીક નિરક્ષણ કરાવતાં એવું માલુમ પડ્યું હતું કે તમાકુની જાત અને તેને પીવાની પદ્ધતિના પ્રમાણમાં તમાકુના ધુમાડામાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નીકોટાઇન રહેલું હતું. કેટલીક જાતની તમાકુમાં સેંકડે દશ ટકા પ્રમાણ ઓછું થતું હતું જ્યારે કેટલીક તમાકુમાં નીકોટાઇનના મૂળ જથ્થાનો $\frac{4}{5}$ ભાગ રહેતો હતો. અન્ય વિદ્વાન સોધકોએ પણ પરિશ્રમી પ્રયોગો કરી અન્ય દૃષ્ટિબિંદુથી તમાકુના ધુમાડામાં ઝેરી નિકોટાઇનનું અસ્તિત્વ નિઃસંશય રીતે નિષ્પન્ન કરેલું છે. આ પ્રયોગોનું પરિણામ "જરનલ ઓફ અમેરિકન મેડીકલ એસોસીએશનમાં પ્રસિદ્ધ કરેલ છે.

પ્રસિદ્ધ રસાયનશાસ્ત્રી બોમબરન્ને તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ તત્વોનો બારિક અભ્યાસ કરતાં જણાયુ હતું કે તેમાં સેંકડે ૧૪.૩૩ ટકા નીકોટાઇન રહેલું હોય છે. આ પૈકી જે વ્યસની તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમાં લેતો નથી તેના શરીરમાં તેના ૬૫ ટકા નીકોટાઇનનું શોષણ થાય છે. અને જે વ્યસની તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમાં લે છે તેના શરીરમાં તેના ૮૮ ટકા એટલે કે તેના $\frac{૭}{૮}$ કરતાં પણ વધારે પ્રમાણમાં નીકોટાઇન જાય છે. ધુમાડો શ્વાસમાં લેનાર વ્યસની દરેક કલાકે પોતાના શરીરમાં અડધો ગ્રેન નીકોટાઇનનું શોષણ કરાવે છે. આવી રીતે એક બીડી પીવાથી $\frac{૧}{૨૦}$ ગ્રેન નીકોટાઇન શરીરમાં જાય છે એમ સાબીત કર્યું છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રી લેહમેનની ખંતીલી રસાયનિક તપાસોથી સાબીત થયું છે કે તમાકુના ધુમાડામાં નિકોટાઈન હોય છે જ.

પ્રખ્યાત ડચ રસશાસ્ત્રી લીવેને તમાકુના ધુમાડામાં નીકોટાઇનનું અસ્તિત્વ પ્રતિપાદન કરવા પ્રાણી ગુણ, ધર્મ શાસ્ત્રપદ્ધતિથી રસશાસ્ત્ર પ્રયોગો કર્યા હતા. તમાકુમાં નિકોટાઇન એકલુંજ તત્વ છે કે જેને લીધે લોહીના દબાણમ વધારો થાય છે. આ પ્રયોગોમાં તમાકુના ધુમાડાથી રૂધીરદબાણ વધેલાનું જણાયું હોવાથી અને તેમ થવા નિકોટાઇન શિવાય કાંઇ અન્ય કારણ ન હોવાથી તેનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય એ થયો કે તમાકુના ધુમાડામાં સૌથી વધારે નુકશાન. કારક તત્વ નિકોટાઇન હોય છે ને તેના અસ્તિત્વના પ્રમાણમાં વ્યસનીને નુકશાન થાય છે.

ડૉ. હેન અને લેન્જરે આંતરડાની ઉપર નીકોટાઇનની ક્રિયારોધક અસરનું નીરીક્ષણ કરી તમાકુના ધુમાડાની પણ આંતરડાં પર તેવીજ વિલક્ષણ ઝેરી અસર થતી સાબીત કરી અન્ય દૃષ્ટિ બિંદુથી તમાકુના ધુમાડામાં નિકોટાઇનની હાજરી બતાવી આપી છે.

આમ હોવાથી કાતીલ ઝેર નીકોટાઇનનું દરેક બીડી પીનારના શરીરમાં શોષણ થયા શિવાય રહેતું ન હોવાથી વ્યસની હાથે કરી પોતાના તન અને ધનની કેટલી ખુવારી કરે છે તે સહજ ખ્યાલમાં આવશે.

નીકોટાઈન શરીરમાં સેહેલાઇથી શોસાઇ જાય છે તેવા પ્રકારનું વિષ છે

નીકોટાઇન, પાણીમાં તુરત ઓગળી જાય છે. અને તેથી કરી. તેનું, શરીરમાં, સહેલાઇથી શોષણ થઇ શકે છે, તે શરીરમાં તુરત શોષાઈ, લોહીમાં ભળી, આખા શરીરમાં ફરીવળે છે, તે, નીચેના ચિન્હોથી સિદ્ધ થાય છે, (૧) જે મનુષ્ય, પેહેલ વેહેલો, તમાકુ વાપરે છે, તેને, નીકોટાઇનની અસરથી તુર્ત ઉલટી થાયછે મો પર

ફીકફાશ આવે છે, અને પ્રસંગે, મૂર્છા પણ આવે છે, (ગ.) એકજ બીડી પીધાથી, તમાકુ પીનારનો શ્વાસ તથા ચામડીમાંથી, ઘણા કલાકો સુધી, તમાકુની ગંધ નીકળે છે,

નાક, મો, ફેફસાં અને શ્વાસ નલિકાઓના શ્લેષ્માવરણુની શોષક સપાટી ૮૦૦ થી ૨૦૦૦ ચોરસ ફીટ હોવાથી અને આ સપાટી ઉપર, દરત્રણુ ત્રણુ મીનીટે, આખા શરીરનું લોહી પથરાઇ જતું હોવાથી, તમાકુનું ઝેરી નીકોટાઇન, તુરત લોહીમાં ભળી જઇ, ઝેરી ખસ કરે, એમાં, કાંઈ પણ આશ્ચર્ય નથી.

જે માણસ, દરરોજની. અધોળ તમાકુ પીએ છે. તેના શરીરમાં સાતથી દશ ગ્રેન, નીકોટાઇનનું શોષણુ થાય છે.

(૯) નીકોટાઇન ઝેરનું પ્રાણુ ઘાતક પ્રમાણુ

ડા ગાથ કહે છે કે, નીકોટાઇન એટલું તો કાતીલઝેર છે કે ફકત તેનું એકજ ટીપું, મનુષ્યના પેટમાં જાય, તો તે, મરણુપામે છે.

ઝેરોની થતી અસર વિષેના નિષ્ણાંત, ડૉ. કોપ લેન્ડ કહે છે કે, એકચેનથી પણ ઓછું નીકોટાઇનનું પાણી, મોટા માણસના નળમાં જવાથી, મૃત્યુ થયું હતું,

મેલ સેન્સ કહે છે કે, સવા રૂપીયા ભાર તમાકુના ધુમાડામાં રહેલું નીકોટાઇન, મૃત્યુજનક છે.

એક પ્રસંગ એવો નોંધાયો છે કે, એક ખુનીએ, પોતાના ભોગને, મોં માં, બળાત્કારે નીકોટાઇન રેડી મારી નાંખ્યો હતો. નીકોટાઇનિ રેડયા પછી, તે, ૩ થી ૫ મીનીટથી વધારે, જીવી શકયો ન હોતો.

એક માણુસે, મોંમાં નીકોટાઇન લઇ આપઘાત કર્યો હતો, જેવું નીકોટાઇન, મોમાં ગયું કે તુરત, તે બે ભાન થઇ, ભોંયપર પડીગયો, અને તેણે, ત્રણુ મીનીટમાં તો પ્રાણુ પણ મુકી દીધા.

ફોકર જાહેર કરે છે કે એક ટીંપાનો ૩૨ મો ભાગ પણ જો મનુષ્ય શરીરમાં, શોષાવા પામે તો, તુરત તમ્મર આવે છે, ઉલટી થાય છે નાડીની ગતિમંદ પડે છે, ગાત્ર અત્યંત શિથિલ થાય છે, શ્વાસાવરોધ થાય છે, હાથ પગ ઠંડા પડે છે, અર્ધ બેભાનાવસ્થા થાય છે, અને મૃત્યુ સમીપ હોય, એવાં અન્ય ચિન્હો જણાય છે.

તમાકુ વાપરનાર, આવા હલાહલ વિષનો સાથી બને છે, તે ક્ષણ પણ વિસારવા જેવું નથી,

તમાકુના ધુમાડામાં રહેલો કારબન મોનોક્સાઈડ એ અત્યંત જીવનહર ઝેરી વાયુ છે

ગત વિશ્વવ્યાપી મહાયુદ્ધમાં ઝેરી વાયુઓએ, જે મુખ્ય નાશકારક કામ કર્યું હતું, તેના લીધે કુશળ રસાયન શાસ્ત્રીઓને કયા કયા ઝેરી વાયુઓની, મનુષ્ય શરીર પર, શી શી નુકશાનકારક અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવાની જરૂર જણાઇ હતી, આ અભ્યાસને અંગે, બીડી પીનારને, જે જે અસરો થાય છે, તે. નીકોટાઇન સિવાય, તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ, અન્ય ઝેરોને લીધે પણ થાય છે કે નહિ, તેની પણ તપાસ કરવામાં આવી હતી, અત્યંત નિશ્ચયાત્મક શાસ્ત્રોકત સાધનોથી, ચોકસી કરવાથી નિપુણ બોમ્બ બરજરને તમાકુના ધુમાડામાં, અત્યંત ઝેરી કારબન મોનોક્સાઇડ (C. Co) વાયુ, મોટા પ્રમાણમાં હોવાનું, જણાયું હતું. ડૉ. ડી. એચ ક્રેસ, મનુષ્ય પર, આ વાયુની થતી અસર નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે, લગભગ નીકોટાઇન જેટલોજ આ વાયુ પ્રાણ ભક્ષક છે. આ ઝેર બધેજ બાઓચીયાંમાં, તેમજ રોશની માટે વપરાતા વાયુમાં હોય છે. અમેરિકામાં ઘણાં માણસો, આ વાયુથી, આત્મઘાત કરે છે, આત્મઘાતી, તમામ બારી બારણાં બંધ કરી, આ વાયુને શ્વાસમાં લે છે, શ્વાસમાં લેવાયેલું ઝેર કુદરતી રીતે લોહીમાં ભળી

જઇ મનુષ્યને ગુંગળાવીને મારી નાંખે છે, સદભાગ્યે લોહી, શ્વાસ વાટે પેઠેલાં હવામાંનાં ઘણાં ખરાં તત્વોને તુરત બહાર ફેંકી દે છે. પણ, તે કારબનમોનોકસાઇડ ને, બહાર કાઢી શકતું નથી. લોહી તેને તરત ચુસી લે છે, પરંતુ તેને પાછો બહાર ફેંકી દેવાની તેનામાં શકિત નથી. તે, રાતા રકત કોષો સાથે ભળીજઇ નવિન મિશ્રણ તરીકે, સ્થાયી રહે છે. તેનો સંચય થયે જાય છે, અને તે રાતા રકત કોષોનો નાશ કરે છે, અને પેશીયોને, પ્રાણ-વાયુ પોહોંચાડવાની રકતની કર્ય શકિત, હરી લે છે જો કોઇ પ્રાણીને કારબન મોનોકસાઇડના અત્યંત અલ્પ પ્રમાણવાળા વાતા-વરણમાં બે કલાક રાખવામાં આવ્યું હોય તો, તેના લોહીમાં તે શ્વાસમાં લેતું હોય તે હવામાંના કરતાં, ૧૫૦ દોઢસો ગણો વધારે કારબન મોનોકસાઇડનો સંચય થઈ જાય છે, આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આ ઝેરી વાયું અલ્પ સમયમાં લોહીને અત્યંત દુષિત કરી, શકે છે. આયુષ્ય ઘાતક થાય છે, આમ હોવાથી, તમાકુ પીનાર વિશેષે કરીને, શ્વાસમાં તમાકુના ઝેરી ધુમાડાને લેનાર માણસ, ધીરે ધીરે પણ ચોકસ રીતે આત્મઘાત કરે જાય છે. અનેક વ્યસની માણસો, થોડે થોડે પોતાને હણે જ જાય છે, જે માણસ સામાન્ય રીતે, ૭૦ ૮૦ કે કે ૧૦૦ વરસ સુધી જીવી શકે તેવો હોય તે જો આ દુર્વ્યસનનો ગુલામ બની ૪૦ કે ૫૦ વર્ષે, અકાળ મરણ પામે તો, તેણે પણ, થોડો થોડો, પોતાનો આત્મઘાતજ કરેલો છે એમ માનવું જોઇએ"

(૪) કારબન મોનોકસાઇડનું અલ્પ પ્રમાણ પણ હવાને ઝેરી બનાવે છે.

નીચેની હકીકત ઉપરથી આ ઝેરી વાયુ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં પણ કેટલી બધી હવા, રોગોત્પાદક કરી શકે છે. તે જણાશે.

જ્યારે, હવાના દસ હજારમા ભાગમાં આ વાયુના ફકત બેજ ભાગ હોય છે ત્યારે, આવી હવા શ્વાસમાં જવાથી લોહી બાર ટકા

હંફુ પડી જાય છે, જ્યારે, તેના ૭ ભાગ હોય છે ત્યારે બેચેની જણાય છે, અને ગભરામણુ લાગે છે જ્યારે, તેના નવ ભાગ હોય છે ત્યારે ઘણા માણુસોનું માથું ભારે થઇ, ઉલટીઓ થાય છે. જ્યારે તેના પંદર ભાગ હોય છે ત્યારે જીવનને જોખમકારક થાય છે જ્યારે તેના ૧૫ ઉપરાંત ભાગ હોય છે ત્યારે અલ્પ સમય માટે પણ, ઘણો તે જોખમકારક હોય છે. પ્રસિદ્ધ બેામઅરજરે, સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે, બીડીના ધુમાડાના ૨૦૦૦૦ ભાગમાં ૨૦ થી ૨૫ ભાગના આ વાયુ હોય છે જે પ્રમાણુ અલ્પ સમય માટે પણુ શ્વાસમાં લેવાનું ઘણું જોખમકારક મનાયું છે, તેથી પણુ આ પ્રમાણુ વધુ હોવાથી, બીડી પીનારની આત્મઘાતી પ્રવૃત્તિ હસ્તામલકની માફક ઉઘાડી જણાઇ આવે છે.

ઉક્ત વિદ્વાને વધુ એમ સાબીત કર્યું છે કે, બીડી પીનારના રક્ત કોષોની ૨૨ ટકા શક્તિ નાશ પામે છે આપડા વ્યસનના ગરાડીયેા તેા રક્ત કોષોની સેંકડે દસ ટકા ક્રિયા-શક્તિ હંમેશ માટે ખોઈ બેઠા હોય છે.

ડડલી કહે છે કે તમાકુના ધુમાડામાં, સૈાથી વધારે ઝેરી વાયુ, કારબન મોનોકસાઈડ છે. તમાકુ પીનારને, જે નુકશાનો થાય છે તે આ વાયુને લીધે જ હોય છે," ડો. ગ્રીનેન્ટનને એક કુતરાને તમાકુના ધુમાડાથી મારી તેનું લોહી તપાસતાં તેમાં આ ઝેરથી મરણુ પામેલ મનુષ્યના લેાહીમાં મળી આવતાં તમામ ઝેરી દ્રવ્યેા જણાયાં હતાં.

(૫) બીડી પીવાથી કારબન મોનોકસાઈડનેા ઉત્પન્ન થતેા જથ્થેા.

સામાન્ય રીતે, બીડીમાં તમાકુનું જેટલું વજન હોય છે, તેનાથી છગણા જથ્થામાં આ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. હવામાંના પ્રાણવાયુ સાથે તમાકુના મૂળતત્વોનું મિશ્રણુ થવાથી, આ વધારેા થાય છે.

મારસેલેટે, સાબીત કરી આવ્યું છે કે, ૧૫ ગ્રેન તમાકુમાંથી, ૧ થી પાંચ ઘનતસુ આ વાયુ ઉત્પન થાય છે. જે વ્યસની દરરોજ પેાણા બે રૂપીઆ ભાર તમાકુ પીએ છે તે ૧૦૦ થી ૧૨૦ ઘન ઇંચ આ જાતનેા ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે.

(૬) પ્રુસીક એસીડ જેવેા એકે પ્રાણભક્ષક ઝેરી પદાર્થ નથી

મનુષ્યની જાણમાં જે જે ઝેરેા આવ્યાં છે તેમાં પ્રુસીક એસીડ સૈાથી વધારે ઝેરી છે, જો આ તેજાબનું એકજ ટીપું, જીભ ઉપર પાડયું હેાય તેા, વીજળીનેા આંચકેા લાગ્યેા હેાય તેમ, તાત્કાલ મરણ થાય છે. ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રી બેબનનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડાથી, જે બકારી ઉલટી, અને માથાનેા દુખાવેા થાય છે, તે, આ ઝેરને લીધેજ થાય છે,

પાશેર તમાકુમાં ૧/૮ થી ૧/૨૫ ગ્રેન, આ એસીડ હેાય છે

(૬) થેાડીક્ષણ પણ, સ્નાયુની શીથીળતા ભેાગવ્યા વિના, અને ફેર ચડયા વિના, કેાલીડાઇનની વરાળ શ્વાસમાં લઇ શકાતી નથી.

લી. બેાને, તંમાકુના ધુમાડામાંથી, કેાલીડાઇન, જુદું પાડી બનાવી આપ્યું છે કે, તેના એક ટીંપાના વીસમા ભાગથી પક્ષઘાતનાં ચિન્હેા સાથે, દેડકાનેા જલદી નાશ થાય છે. જે માણસ, આ ઝેરી વાયુને, પેાતાના શ્વાસમાં લે છે તેને તુરત ચકકર આવે છે, અને તેનાં તમામ સ્નાયુ. નબળાં પડે છે. ડા. વેાલ અને સુલનબર્ગ માને છે કે, તમાકુના ધુમાડાની જે ઝેરી અસરેા જણાય છે, તે. આ વાયુ, તેમજ પ્રુસીક એસીડની અસરનું પરિણામ છે.

(૭) ફરફરેાલ પીવાના દારૂ કરતાં પચાસગણું વધરે ઝેરી છે.

પ્રસિદ્ધ લેનસેટ જણાવે છે કે, જો કે ફરફરેાળ નીકેાટાઇન જેટલું તીક્ષણ નથી, પરંતુ તે દારૂ કરતાં પચાસ ગણું વધારે ઝેરી છે.

જો તે અતિસૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં પણ લેવામાં આવે છે તો, તેનાથી શરીર મરડાઇ જાય છે લથડીયાં ખાય છે, અને કંપવા માંડે છે. જો તેથી વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો, વાઇના જેવું તાણ આવે છે. અને સ્નાયુઓનો પક્ષઘાત થાય છે. આથી બીડીના ધુમાડામાં, નીકોટાઇન ઝેરની થયેલી ન્યૂનતા ફરફરોલ પૂરી પાડે છે. ખરાબ દારૂમાં, આ ઝેરી વાયુનું વિલક્ષણ તત્વ હોય છે આ વાયુ અત્યંત ઉગ્ર છે, અને તેનાથી ગળાના કોમળ શ્લેષ્મા—વરણને, સોજો ચઢે છે. નવટાંક વીસ્કી જાતના દારૂમાં જેટલું આ ઝેરી તત્વ છે તેટલું તે એક બીડીના ધુમાડામાં હોય છે. (લેન્સેટ)

બીડી પીવાથી, જે વિલક્ષણ ઝેરનાં ચિન્હો સ્પષ્ટ જણાય છે. તે સર્વ ચિન્હો ફરફરોલ ઝેરથી થતાં ચિન્હોને મળતાં આવતાં હોવાથી, તમાકુના ધુમાડામાં આ ઝેરની હાજરી ખાત્રી પૂર્વક સાબીત થઇ છે.

(૮) પીરીડાઇન નીકોટાઇન જેટલુંજ પ્રાણભક્ષક છે.

તમાકુના ધુમાડામાં અન્ય ઝેરી તત્વ, પીરીડાઇન છે. ડૉ. કલાર્ક અને ડા. માનનો નિશ્ચય થયો છે કે આ ઝેરી વાયુની જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી અસરને લીધે શ્વાસોશ્વાસની ગતિમાં જડતા આવે છે, અને કરોડરજ્જુની ક્રિયાઓ નિર્બળ થાય છે, પ્રસિદ્ધ ડો. વીલી મેયરનો એવો અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડામાં રહેલા પીરીડાઇનની ઝેરી અસર લગભગ નીકોટાઇનના ઝેર જેવીજ થાય છે. ડો થુથે, અત્યંત કાળજીથી બે હજાર શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરી, સાબીત કર્યું છે કે, તમાકુના ધુમાડામાં હમેશ નિશ્ચિત પ્રમાણમાં પીરીલડાઇન હોય છેજ,

ઉપરના વિવેચનથી જણાશે કે બીડીના ધુમાડામાં અતિ કાતીલ ઝેરો હોય છે. આથી નિષ્ણાતોને એવા નિર્ણય પર આવવું પડયું છે કે, બીડીયો પીનારાઓને, જે જે નુકશાનો થાય છે, તે તે

તમાકુના પાંદડાંમાં રહેલાં ઝેરોને લીધે થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તમાકુના બળવાથી, જે અન્ય ભયંકર વિષો ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિષોનો પણ, આ નુકશાનો કરવામાં જેવો તેવો હિસ્સો નથી.

(૯) બીડી પરનો કાગળ બળવાથી એક્રોલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુમાં આટલાં આટલાં ઝેરો હોવા છતાં વિશેષમાં સીગારેટ પર જે કાગળ વીંટાળવામાં આવે છે, તે કાગળ. જ્યારે બળે છે ત્યારે તે એક ઉગ્ર અને કાતીલ એક્રોલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે, પ્રખ્યાત વિજળીના જાદુગર એડીસનને, ૨૦ જાતની જુદી જુદી બીડીઓનું રસાયનિક પૃથ્થકરણ કરતાં આ હકીકત જણાઇ હતી. આ વાયુ ઝેરી ફરફરોળની જાતનો છે. તેઓ કહે છે કે "આ વાયુની જ્ઞાન તંતુઓનાં કેન્દ્રસ્થાનો પર ઘણીજ ઉગ્ર અસર થતી હોવાથી, મગજ શકિતમાં સ્થાયી અને અસાધ્ય ક્ષીણતા આવે છે. ખાસ કરીને, છોકરાઓને, તેની જલદી અસર થાય છે."

ઉપરનાથી જણાશે કે બાડી પીનારો, તમાકુના દુર્વ્યસનની જાળમાં ફસાયાથી પ્રાણઘાતક વીસ ઝેરોની અસરોનો ભોગ થાય છે.

તમાકુના ઝેરથી હલકાં પ્રાણીઓનો થતો તત્કાળ નાશ

તમાકુ પ્રાણીનાશક છે, એ જ્ઞાન દીર્ઘકાળથી અનુભવસિધ્ધ છે. જુંં, માંકણ અને બગાઇને મારવા માટે, તમાકુનો ઉકાળો વપરાય છે. આનો નિષ્કાળજીથી ઉપયોગ કરવાથી, કિંમતી પ્રાણીયોને ઝેર ચઢી મરીગયાં છે

અનેક કુશળ વિદ્વાનોએ પ્રાણીઓના જીવન પર, તમાકુના ઝેરની કેવી રીતે અસર થાય છે, તે પ્રયોગો કરી, નકકી કરેલ છે. આ પ્રયોગોનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવેલું છે.

(૧) જળોને અતિઅલ્પ, પ્રમાણમાં, તમાકુનું લોહી ચુસાડતાં વેંતજ તેઓ મરી જાય છે. ડો. પીડક (૨) મચ્છરો, માંકણો, બગાઇઓ, ચાંચણો, વિગેરે પ્રાણીઓ, તમાકુના ધુમાડામાં તુરત મરી જાય છે, ડો. ફીલોગ. (૩) સસલાંની વાળ કાઢેલી ચામડી પર, નીકોટાઇનનું એક ટીપું લગાડવાથી, તેઓ તુરત મરી જાય છે. ડો. ફીલોગ (૪) ચકલાંની આંખમાં નીકોટાઇનનું એક ટીપું આંજવાથી, તુરત મરી જાય છે ડો. કર્લ ડબર્નોડ (૫) બીલાડી, નીકોટાઇનના એક ટીંપાનો છઠો ભાગ, આપવાથી તુર્ત મરી જાય છે ડો. ફીલોગ (૬) કુતરો, નીકોટાઇનના અડધાથી બે ટીપાં, ખાવા આપવાથી, તરત મરી જાય છે. ડો. ફીલાંગ (૭) ઘોડો, નીકોટાઇનનાં ૮ ટીપાં ખાવા આપવાથી, આઠ કલાકમાં, મરણ પામે છે. ડો. ફીલોગ [૮] ધોળા ઉંદરની આંખના ડોળામાં, નીકોટાઇનનું એક ટીપું આંજવાથી, તુરત મરી જાય છે. ડો. કલૉડબરનાર્ડ (૯) સસલાને, બુદ્ધિશાળી યંત્ર રચમાથી, દરરોજ ૬ થી ૮ કલાક શ્વાસમાં ધુમાડો લેવરાવવાથી. એક માસમાં, બે પ્રાણીઓ મરી ગયાં, બીજાં પ્રાણીઓ મનુષ્ય પ્રાણી માફક, તમાકુના વિષને સહન કરતાં હોય એમ લાગ્યું, પણ પાંચ માસ પછી મારીને તપાસતાં, રકતશીરાઓ કઠણ થઇ ગયેલી માલમ પડી, અને વજન પણ ઓછું થયું હતું. તમાકુના ઝેરની, નીકોટાઇન જેવીજ ઝેરી અસર થાય છે એ નિઃસંદેહ છે. ડો. બ્રોફરક (૧૦) નાનાં પક્ષીઓ તમાકુના ઝેરની વાસ આપવાથી તત્કાળ મરણ પામે છે. ડો. મરડોક (૧૧) બીલાડી, પાણીમાં તમાકુનો ધુમાડો સારી રીતે કાઢયા પછી, તેના પર તરી આવેલું તેલ, તેની જીભ પર લગાડયાથી થોડી પળમાં, મરી જાય છે. ડો. ફ્રેંકલીન (૧૨) દરરોજ સેંકડે ફકત અડધા ટકા નીકોટાઇનવાળો તમાકુનો ઉકાળો આપવાથી, તાણ આવી, થોડા અઠવાડીઆમાં તમામ સસલાં મરી ગયાં. તેઓની રકત શીરાઓ, બગડી ગયેલી માલમ પડી હતી. ડો. ગોગેર.

(૧૩) ભુંડનાં બચ્ચાં, ચાર દીવસનાં થયા પછી, તેમને તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમાં લેવરાવવાથી ૪૪ દીવસે અડધું વજન ઘટી ગયું હતું. અને તેમાંનું એક મરી ગયું. બીજાને ધુમાડો લેવરાવવાનું બંધ કર્યાં છતાં ત્રીજા માસની આખરે, તેના સ્વાભાવિક વજનમાં અડધો અડધ ઘટાડો કાયમ રહયો હતો. ડો. રીચો (૧૪) કાચનો સળીયો, નીકોટાઇનમાં બોળી તે સળીયાને ૩ બીલાડીઓના ગળાને ફક્ત અડાડવાથી જ ૭ ક્ષણમાં, તેમને શ્વાસાવરોધ થયો, અને પાછલા પગ લથડાવા લાગ્યા, પછી સર્વેને સરખી રીતે તાણ આવવા લાગી, અને પંદર ક્ષણમાં મોઢે ફીણ આવી ત્રણે મરી ગઈ. ડૉ. કીલોગ. (૧૫) તમાકુના પાંદડામાંથી તેલ કાઢી, તીરનાં પાનાં પર ચોપડી, અમેરિકાના ઈંડીયન શીકારીઓ, તીરથી ભયંકર શીકારી પ્રાણીયોનો સંહાર કરે છે તીરમાંસમાં જતાં જ પ્રાણીને મૂર્ચ્છા અને આકડી આવે છે અને તુરત મરણ પામે છે.

તમાકુની તમામ હલકાં પશુ, પક્ષીઓ પરની પ્રાણઘાતક અસર શંકારહિત છે.

મનુષ્ય શરીરની ઉપર પણ તમાકુની પ્રબળ અને પ્રાણઘાતક ઝેરી અસર થાય છે.

શરીર પર, વિવિધ પ્રકારનાં ઝેરોની થતી અસરો વિષેનો, દુનીયાનો સૌથી વધારે આધાર ભૂત નિષ્ણાત અને ફીલાડેલ્ફીયાનો અગ્રગણ્યવૈદ્ય, ડૉ. શુમેકર એ. એમ. એમ. ડી. પોતાના મટીરીઆ મેડીકા અને ઉપચારશાસ્ત્ર નામના પ્રમાણ ભૂત ગ્રંથમાં, તમાકુ પ્રાણઘાતક વિષ છે, તે કથનની પુષ્ટિમાં, પોતાની શાસ્ત્રોક્ત, નિશ્ચયાત્મક અને નિષ્પક્ષપાત સાક્ષી પૂરે છે.

ડૉ. કીલોગ. એમ. ડી. કહે છે કે, "મનુષ્ય શરીર પર તમાકુની જે ઝેરી અસર થાય છે તે તમાકુનું ઝેર છે.

એમ સાબીત કરવા માટે પ્રબળ પ્રમાણ છે. તમાકુ વાપરવાનું ચાલુ રાખવાથી, આ ઝેરી ચિન્હો જણાવાનું બંધ પડે છે તેથી તમાકુ પીવાથી, ઝેરી અસર કરે જતી નથી. એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે હૃદય, ધોરીનસો ફેફસાં યકૃત અને મૂત્રાશયના એકે એક-અવયવને નિશ્ચિત નુકશાન ચાલુ રહે છે. ફકત ટેવને લીધે, પ્રકટ ચિન્હો દેખાતાં નથી. લંડનનો પ્રખ્યાત શસ્ત્ર વૈદ્ય, પ્રો. સોલી કહે છે કે," "તમાકુના સત્ય સ્વરૂપ વિષે, જનસમાજમાં, જે ગાઢ અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે, તેનું વૈદ્યોને ભાનજ હોતું નથી. જ્યારે સુશિક્ષિત અને બુદ્ધિશાળી પુરૂષોને પણ, એમ કહેવામાં આવે છે કે, તમાકુ, એ કાતીલમાં કાતીલ પ્રાણ ઘાતક ઝેર છે, ત્યારે તેઓ આશ્ચર્યથી આભા બની જાય છે, લોકોને આ અગત્યના વિષયમાં, અજ્ઞાન રાખવા એ યોગ્ય છે? શું વૈદ્યોએ પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કર્યું કહેવાય?, તેમણે કહેવું ન જોઇએ કે મનુષ્યને જે જે ઝેરો જણાયા છે, તેમાં, તમાકુ એ સૌથી વધારે દગાખોર અનિશ્ચિત, અને પુરતા પ્રમાણમાં ઘણુંજ જીવલેણ "ઝેર" છે?

"તમાકુમાં નીકોટાઇન, એ એકલાજ ઝેરી પદાર્થ નથી. જો કે તે નુકસાનકારક છે, પણ આ ઝેરો વનસ્પતિમાં તેની સાથે બીજાં નુકશાન કારક ઝેરી તત્વો કારબન મોનોકસાઇડ, પ્રુસીકએસીડ અને ફરફરોળ છે.

(૧૪) તમાકુના અલ્પ ઉપયોગથી પણ માણસો મરણ પામ્યાનાં દ્રષ્ટાન્તો છે.

તમાકુ, એ એવું તો હળાહળ વિષ છે કે, જો તેનો અલ્પ ભાગ પણ મનુષ્યના પેટમાં જાય છે તો, તે પ્રાણઘાતક નીવડે છે. એટલુંજ નહિ પણ બહારની ચામડી સાથેનો તેનો સંબંધ પણ, રોગોત્પાદક છે. તમાકુનો કેટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી શરીર પર તેની જીવન હર અસ થાય છે તે, અનેક વિદ્વાનોએ નકી કરેલું છે.

(૧) શ્વાસમાં તમાકુની થેાડી વરાળ લેવાથી, એક મનુષ્ય મરણ પામ્યેા હતેા. (ડૅા. જ્યુલ્સ રીચર્ડ) (૨) એક બીડીમાં જેટલી તમાકુની ભુકી માય, તેટલી ભુકી પેટમાં ઉતારવાથી એક મૃત્યુ થયું હતું. (રાષ્ટ્રીય વૈદક અમેરિકા આવૃત્તિ પાંચમી) (૩) અલ્પ પ્રમાણુમા ગુદા વાટે, મેાટા નળમાં, પાણી સાથે તમાકુ ચઢાવવાથી, મરણ થયું હતું. (સદર) (૪) એક બીડીમાં, જેટલી તમાકુ આવે, તેનું સત્વ પીચકારી વાટે, લેાહીમાં ભેળવવાથી મૃત્યુ થયું હતું (મેકફેડન) (૫) ધાજ ઢંકાય, તેટલાજ પ્રમાણમાં, ધાપર, તમાકુનાં પાંદડાં બાંધવાથી લેાહીમાં તમાકુનું ઝેર ભળવાથી એક મનુષ્ય મરણ પામ્યેા હતેા (૬) એક ફ્રેંચ કવિના પીવાના દારૂમાં, તપકીરની ડાબડી ઠલવી દેવાથી તેને અસહ્ય ચુંક આવી આંતરડાને પેટ ડેાહેાવાઇ જઇ સખ્ત ઉલટીએા થઇ, ઝેાલા આવી તેનું ૧૪ કલાકમાં, મરણ થયું હતું. (૭) તમાકુ પીવાની જુની પાઇપ (ચલમ) વાટે પાણીના પરપેાટા રમતમાં ઉડાડવાથી, શરીરમાં ઝેરનેા પ્રવેશ થવાથી એક છેાકરાનું અકસ્માત મરણ થયું હતું. (ડા. ટેલર) (૮) વીસથી ત્રીસ ઘઉં ભાર, તમાકુના પાંદડાની ચાહ પીવાથી એક દરદી મરી ગયેા હતેા. (ડેા. બ્રુસ ફીંક.) (૯) દાણચેારી કરવા સારૂ શરીરની ચામડી પર, પાંદડાં બાંધવાથી સખ્ત મંદવાડ આવી ચેારી પકડાઈ હતી. (ડેા. ડીકસન માન) (૧૦) તમાકુનું એકજ લીલું પાંદડુ બગલમાં રાખવાથી શરીર નિર્ગત થઇ. મંદવાડ આવ્યેા હતેા. ઉપરનેા વિદ્વાન ડેાકટરેાનેા અનુભવ, અકસ્માતેાને લીધે, તેમજ ભુલથી તમાકુનેા દવા તરીકે ઉપયેાગ કરવાથી, થયેલેા છે. એક શેર તમાકુમાં, એટલું તેા વિષ છે કે, તે ૩૦૦ માણસેા મારી નાંખી શકે છે. આ ઝેરે પેટમાં જઇ, અડધી મીનીટમાં, એક માણસનું મેાત આણ્યાનેા દાખલેા નેાંધાયેા છે. આથી પણ અલ્પ પ્રમાણમાં ઉપયેાગ કર્યાથી, મનુષ્યનું મેાત આણે એવું હળાહળ ઝેર પ્રુસીક એસીડ શિવાય એક પણ નથી. અંદર તેમજ બહારથી, શરીરના

સંબંધ આવી, આવો વિષમ ઉત્પાત કરનાર, જીવન ઘાતક તમાકુ જેવા ઉગ્ર વિષનો શરીરમાં નિત્ય પ્રવેશ થતો હોવા છતાં પોતાના આરોગ્યને કંઇ નુકશાનજ થાય નહિ એવી માન્યતા કયો બુદ્ધિમાન પ્રાણી સેવી શકે ?

(૧૫) તમાકુના ઉપયોગથી, પ્રારંભમાં શરીરને જે કષ્ટો ભોગવવાં પડે છે, તેજ, તેના ઝેરી સ્વરૂપનો પ્રબળ પુરાવો છે.

કુદરતે મનુષ્ય શરીરની રચનાજ એવી રચી છે કે કોઇ પણ નુકશાનકારક પદાર્થનો શરીરને સંબંધ થતાંજ તે તેને સ્વાભાવિક રીતે ઉલટી, કે ઝાડા, વાટે કે પિશાબ વાટે બહાર ફેંકી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. બીડીનો જેને અભ્યાસ નથી, એવાં નાનાં બાળકો, શોખમાં, પહેલી બે ત્રણ બીડીઓ સામટી પીજાય છે તો, માથું ફરી જાય છે, ચકકર આવે છે. અને ઝેર ચઢવાનાં સઘળાં ચિન્હો શરીરમાં દેખાય છે. કોઇ તમાકુના વાટવામાંથી તમાકુવાળો સોપારીનો કટકો, તમારાં ખાવામાં કદી આવ્યો હશે તો, તરત તમને ઉલટી થયા જેવું થયા વિના નહિ રહયું હોય, કોઈ ત્પપત દુધ પીધાથી, કે ઘઉં કે બાજરીનો રોટલો ખાધાથી, કોઇને, આવી અસર થઈ છે ?

શરીરને પ્રારંભમાં જે દુઃખદ વિક્રિયાઓ વેઠવી પડે છે તે ચિન્હોથી કુદરત, શરીરની ઇંદ્રિયો પાસે તમાકુનો પ્રિતિથી સ્વીકાર ન કરાવી, તેનું ઝેરી સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે, અને તેનો ત્યાગ કરવા, આજ્ઞા કરે છે.

આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલ પ્રમાણભુત પ્રયોગોનાં પરિણામો જાણવાથી વાંચકની નિસ્સંદેહ ખાત્રી થશે કે, તમાકુ તે વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણી માત્રનું સંહારક વિષ છે.

પ્રકરણ ૩

તમાકુના વ્યસનથી થતા શારીરિક અને માનસિક રોગો

નિષ્ણાત ડૉકટરોનો સામાન્ય અનુભવ (૧) શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર, કલેજા જેવા અત્યંત અગત્યના પ્રાણરક્ષક અવયવને, તમાકુના ઝેરથી થતી હાનિ, [૨] મૂત્રદ્વારા, શરીરનાં રોગોત્પાદક ઝેર બહાર કાઢી નાંખનાર મૂત્રાશય પર તમાકુના ઝેર ની થતી અસર, (૩) તમાકુના ઝેરથી મૂત્રાશય કેવીરીતે બગડે છે. (૪) તમાકુના ઝેરથી આંખનું તેજ ઓછું થઇ અંધાપો આવે છે. (૫) તમાકુનું અંધત્વજનક નિત્યનું પ્રમાણ. ૬ તમાકુથી આવતી કાનની બહેરાશ. ૭ તમાકુના વ્યસનથી વ્યથાકર વાઇનો વ્યાધિ થાય છે. ૮ તમાકુથી સંગ્રહણી થાય છે. ૯ તમાકુથી શરીર એટલુંતો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે. ૧૦ તમાકુનો વ્યસની. ચેપારોગોનો પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બનેલો હોવાનું કારણ. ૧૧ તમાકુના વ્યસનીની રોગ મુકત થવાની શકિત ક્ષીણ થાય છે અને તેના ઘા પણ મોડા રૂઝાય છે. ૧૨ તમાકુથી નસુર જેવું ભયંકર દર્દ થાય છે ૧૩ તમાકુ શરીર વૃદ્ધિ રોધક છે. (૧૪) તમાકુથી વીર્યોત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઇ, જનનશકિત ઘટે છે. ૧૫ તમાકુના વ્યસનીની પ્રજા પણ રોગી ઉત્પન્ન થાય છે. ૧૬ તમાકુના વ્યસનથી દાંતની પણ ખરાબી થાય છે. ૧૭ તમાકુ સ્વર, ઈંદ્રિયો, અને રૂચી બગાડે છે. ૧૮ છીંકણી સુંઘવાથી સુંઘવાની શકિતનો નાશ થાય છે. ૧૯ તમાકુનું દુર્વ્યસન આળસદાયી છે. ૨૦ તમાકુનું વ્યસન, મલિનતાજનક છે. ૨૧ તમાકુના વ્યસનથી અનિતિ, અવિવેક, વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે. ૨૨ તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી ખરાબ અસરને લીધે. માનસિક નબ-

ગાઇ આવે છે. ૨૩ તમાકુનો ઉપયોગ ધર્મવૃત્તિ અને સદ્દગુણનો નાશકર્તા હોવાથી, મહાન ધર્માચાર્યોએ તેનો ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે. ૨૪ તમાકુના વ્યસનથી સ્મરણ શકિતનો તેમજ બુદ્ધિમાં ઘટાડો થયા શિવાય રહેતો નથી. ૨૫ તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઈ ગયાના અનેક દાખલા બનેલા છે. (૨૬) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડો થાય છે. (૨૭) દરેક ક્ષેત્રમાંના નિષ્ણાતોને, શારીરિક તેમજ માનસિક શકિતનો નાશ કરનાર તમાકુનો ત્યાગ કરવો પડે છે. (૨૮) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક નુકશાન થાય છે. (૨૯) બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ જેટલું જ્ઞાન કદી પણ પ્રાપ્ત કરી ન શકતા હોવાથી હમેશ પાછળ રહે છે. (૩૦) નાનપણથીજ તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમાં ગુન્હા કરવાની ટેવ ખાવાપીવાની ટેવ જેવી સ્વાભાવિક થઇ જાય છે. (૩૧) તમાકુના વ્યસનથી ગાંજો પીવાની ટેવ પડે છે. (૩૨) તમાકુના કુવ્યસનથી દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે. (૩૩) સ્ત્રીઓએ ખાસ કરી કદી પણ તમાકુનું વ્યસન ન પાડવું જોઇએ. (૩૪) તમાકુ સ્ત્રીમાં વંધ્યત્વ-વર્ધક છે. (૩૫) તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતો સંતતિઘાત (૩૬) તમાકુ મનુષ્યને કદરૂપો બનાવે છે.

પોતાનું આખું જીવન જેમણે લોકોને થતા રોગોનાં કારણો શોધવામાં તેમજ થયેલ રોગો મટાડવામાં ગાળ્યું છે એવા અનુભવી ડૉકટરો વૈદ્યો અને હકીમોની ખાત્રી થઇ છે કે તમાકુને ગમે તે રૂપમાં વાપરવામાં આવે તો પણ વ્યસનીને હરકોઇ એક પ્રકારનો વ્યાધિ થયા શિવાય રહેતો નથી. વ્યસનીઓની શંકા સમાધાન વિષેના આગલા પ્રકરણ સાતમામાં તમાકુથી થતા રોગો સંબંધી વિવેચન કરેલું છે તેની પુનરૂકિત ન કરતાં અન્ય જે રોગો વ્યસનીને હેરાન કરે છે તેનું પ્રસ્તુતના પ્રકરણમાં બયાન કરેલું છે.

શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર કાળજા જેવા અત્યંત અગત્યના પ્રાણુ રક્ષક અવયવને તમાકુના ઝેરથી થતી હાનિ.

નીકોટાઈન, અને તમાકુ જનિત અન્ય ઝેરોની ઝેરી અસરનો નાશ કરી નાંખવાની શકિત જો મનુષ્ય યકૃત ધરાવતું ન હોત તો, પહેલી પીધેલી બીડીજ જીવલેણ નિવડત. પરંતુ સદભાગ્યે, શરીરમાં પ્રવેશેલા ઝેરનો નાશ કરવાની શકિત. યકૃતના અંગ કોષોમાં રહેલી છે દારૂ, અફીણુ, સડો ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ જનિત ઝેર વસ્તુતઃ તમામ પ્રકારનાં વનસ્પતિ કે પ્રાણીજન્ય ઝેરો ઉપર આ અદભુત કોષોની ક્રિયાથી તે ઝેરોનો નાશ થઇ જાય છે, અગર તો તેમની ઘાતક શકિત ઓછી થઇ જાય છે,

આમ હોવાથી, અમુક અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, જયારે રસી મુકીને. અમુક દવાનો શરીરમાં પ્રવેશ કરાવવાનો હોય છે. ત્યારે તેજ અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, મોઢા વાટે પાવાની દવાનું અડધું પ્રમાણુ, આપવામાં આવે છે. ચામડીની અંદર દવા મુકવાથી તે લોહીમાં તુરત ભળી જાય છે, પણ જયારે મોઢા વાટે દવા જાય છે, ત્યારે તેનું ઝેર યકૃત સાથે સંબંધમાં આવવાથી, તેના ઘણા ખરા ભાગનો નાશ થઇ જાય છે. આ હકિકત અનેક પ્રયોગથી સાબીત થઇ છે.

જો બીડી પીનાર, પોતાના શરીરમાં નીકોટાઇન ઝેરનો જેટલો પ્રવેશ કરાવે છે, તે બધાનો નાશ કરવા, યકૃત નિરંતર શકિતમાન રહેતું હોત તો તમાકુના વ્યસનીઓ, નિર્ભયરીતે બીડીના અખંડદાસ બની શકત. પરંતુ, પચનક્રિયામાં પણ યકૃતને અતિ અગત્યનું કામ કરવું પડતું હોવાથી તે અલ્પ સમયમાં નીર્બળ પડી જાય છે, અન્નાશય અને આંતરડાંમાં અન્ન પર જે પાચક ક્રિયા થાય છે તેનો જે રસ બનેલો હોય છે, તેને, કલેજાએ, પોતાના કાર્યથી, વિશેષ

પોષક બનાવવાનો હોય છે હવે જો, નીકોટાઇનનો નાશ કરવામાં, તેની કાર્યશકિતનો વ્યય થાય છે. તો; પચનક્રિયામાં તેનું કાર્ય અપુર્ણ રહે છે. આથી ઉત્તરોત્તર ઝેર વિસર્જન પૂરેપૂરૂં ન થઈ શકતું હોવાથી રકતમાં વિષ સંચય થવા માંડે છે. તમાકુના વ્યસનીઓ, ઓછી સહન શકિતવાળા હોવાનું આ એક પ્રબળ કારણ છે.

ડો. ગાય, ગ્રેઝીઆની અને એડલરે, પ્રાણીઓ પર પ્રયોગો કરી ખાત્રી કરી છે કે, દીર્ઘકાળની નીકોટાઇનની ઝેરી અસરથી પ્રાણીઓનાં કલેજાં નિર્બળ પડે છે.

શરીરમાં ગયેલાં જીવિતહર વિષોનો, નાશ કરવાની પ્રાણુરક્ષક શકિત ધરાવનાર, કલેજા જેવા અત્યંત ઉપકારી મર્મસ્થાનની કાર્ય શકિત નષ્ટ કરીને, તમાકુનો વ્યસની પોતાના શરીર સ્વાસ્થ્ય ને કેવી મહાભારત હાનિ કરે છે, તે ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાશે.

મુત્રદ્વારા શરીરનાં રોગોત્પાદક ઝેરો બહાર કાઢી નાંખનાર મુત્રાશય ઉપર તમાકુના ઝેરની થતી અસર.

બહારથી શરીરમાં દાખલ થયેલા, અને શરીર અંદર ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થયેલા મળ, મુત્રદ્વારા બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું કાર્ય મુત્રાશયને કરવાનું હોય છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા મળ, મુત્રાશયે તુરત બહાર કાઢી નાંખવા જોઇએ.

આ અગત્યનું કામ કરવા સારૂ કુદરતે દરેક મુત્રપિંડમાં વીસ લાખ સુક્ષ્મકોષો રાખેલા છે. આ દરેક કોષને, લોહીમાંનાં ઝેરો ઓળખી, તેમને બહાર કાઢી નાંખવાની શકિત આપેલી છે. મનુષ્યની સાઠ વર્ષની ઉમર સુધીમાં આ દરેક કોષે, એક મોટો ચમચો ભરીને, મુત્ર બહાર કાઢેલું હોય છે.

તમાકુના ઝેરની અસરથી મુત્રાશય કેવી રીતે બગડે છે.

મૂત્રાશય જેવું ઝેર બહાર ફેંકી દેનારૂ અત્યંત નાજુક યંત્ર સહેલાઇથી બગડી જાય છે. તમાકુ વાપરીને શરીરમાં ઘાલેલાં ઝેરો

ને કુદરત સ્વાભાવિક રીતે શરીર બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. ઝેરોનો કેટલોક ભાગ ફેફસાં વાટે બહાર નીકળી જાય છે. આથી જ બીડી પીનારનો શ્વાસ ગંધાય છે. કેટલોક ભાગ ત્વચા વાટે બહાર નીકળી જાય છે આથીજ વ્યસનીના લુગડાંને પસીનાથી પીળા ડાઘા પડે છે. પરંતુ ઘણો ખરો ભાગ તો મૂત્રાશયને જ બહાર ફેંકી દેવો પડે છે.

તમાકુના પાંદડામાં નીકોટાઇન એ અત્યંત પ્રાણઘાતક વિષ છે. પરંતુ તમાકુના ધુમાડામાં તો આ ઝેર ઉપરાંત અન્ય અધિક ઉગ્ર ૧૯ ઝેરો હોય છે. આ ઝેરો બહાર કાઢી નાખવામાં મૂત્રાશય જેવા નાજુક અવયવને ભગિરથ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આમ હોવાથી તે ઉત્તરોત્તર શકિતહીન થતું જાય છે. આ બગાડ એવો તો થયે જાય છે કે તે અસાધ્ય થઇ જાય છે ત્યાંસુધી વ્યસની તો અજ્ઞાનજ રહે છે. પરંતુ જો દરમ્યાન વ્યસનીના શરીરની વૈદકીય તપાસ કરવામાં આવે છે તો તેમાંથી મૂત્રાશયને થયેલ નુકશાનનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો મળી આવે છે. અમેરિકાની જીવન વર્ધક સંસ્થાને તપાસ દરમ્યાન અનેક પુરૂષો આ દુર્વ્યસનને લીધે મૂત્રાશયના રોગોના ભોગ થયેલા જણાયા હતા. ડો. ફ્લીંગ અને ડેવેરપીને એ બતાવી આપ્યું છે કે તમાકુથી મૂત્રાશયની રકતવાહિનીઓ સંકુચીત થાય છે. આથી તે અવયવોને લોહી રૂપી પોષણ પુરી રીતે મળતું બંધ થવાથી તેમની કાર્યશકિત મંદ પડે છે.

આધુનિક સમયમાં, મૂત્રાશયના રોગોમાં, જે ભયંકર વૃદ્ધિ દષ્ટિ ગોચર થાય છે, તે તમાકુના વધતા જતા વ્યસનને લીધે જ હોવી જોઇએ આ અનુમાનને, તમાકુના વ્યસન રહિત સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં, સેંકડે ૩૨ ટકા આરોગથી વધારે થતાં મરણની હકીકતથી સબળ પુષ્ટિ મળે છે. જયારે મરણ પત્રકો જોવામાં આવે છે. ત્યારે આપણને આ હકીકત વિષે સંદેહ રહેતો નથી. મૂત્રાશયના, રોગો

પુરૂપ વર્ગમાં થતું અધિક મરણ પ્રમાણનું તમાકુના દુર્વ્યસનને ઉત્પાદક કારણ માનવામાં ન આવે તો, હજુસુધી તેનો અન્ય કોઈ પણ ખુલાસો મળી શક્યો નથી, એમ કબુલ કરે જ છુટકો છે.

(૪૬) તમાકુના ઝેરથી આંખનું તેજ ઓછું થઇ અંધાપો પણ આવે છે.

નીકોટાઇનથી દ્રષ્ટિનાં જ્ઞાનતંતુઓને ઝેરી અસર થઇ તેના દીર્ઘકાળના સતત સેવનથી, દ્રષ્ટિઓના જ્ઞાન તંતુઓનો નાશ થઇ અંધત્વ આવે છે. પ્રારંભમાં વ્યસનીની આંખો એકદમ જતી રહેતી નથી; પરંતુ દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતંતુઓ જડ થઇ આંખે ઝાંખ પડવા માંડે છે. **પંદર કે વીસ વર્ષના સતત સેવનથી આંધળા થઇ જવાય** છે. એકલી જ્ઞાનતંતુ માળા પર જ નહિ; પરંતુ આખા શરીર પર તમાકુની થયેલી અસર જાણવા માટે વ્યસનીઓની દ્રષ્ટિની સ્થિતિ સબળ સાધન છે. ડો. વીનોટઝ કહે છે કે, ચક્ષુરોગોત્પાદક સર્વ કારણોમાં તમાકુનું વ્યસન, અગ્રપદ ભોગવે છે તેજ ગ્રંથકાર કહે છે કે, એક તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી તમાકુના કારખાનામાં કામ કરવાથી તદ્દન આંધળી થઇ ગઇ હતી. તમાકુના કારખાનામાં કામ કરતી બંધ થયા પછી તે જલદી સાજી થઇ હતી. શાસ્ત્રી કોરમી-ન્સ્કોના જાણવામાં એક એવો દરદી આવ્યો હતો કે, પોલા દાંતનું દરદ મટાડવા દાંતમાં થોડી તમાકુ ભરવાથી અચાનક તદ્દન આંધળો થઈ ગયો હતો. ડૉ. બૂથ પ્રસિધ્ધ મજ્જાતંતુ–રોગશાસ્ત્રી કહે છે કે, અંધાપો અને આંખની ઝાંખ ઉત્પન્ન કરનાર કારણો માં, તમાકુનું વ્યસન મૂખ્ય છે. તમાકુ જનિત અંધત્વનું પ્રમાણ અન્ય વ્યાધિગ્રસ્ત રોગીઓ સાથે સરખાવતાં, દર હજારે છ થી બાર ટકા હોવાનું ડોકટરો સ્કીનટીઝ, હીર્શબર્ગ અને પ્રીસ્ટલી સ્મીથના અવલોકનમાં આવેલ છે. ચક્ષુરોગની શાસ્ત્રોકત સારવારના

અગ્રનેત્ર વૈદ્ય મેકેન્ઝીએ ૨૫૯ સીધ્ધ કર્યું છે કે, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, ઘણીવાર અંધાપો આવે છે.

(૪૭) તમાકુનું અંધત્વજનક નિત્યનું પ્રમાણ.

નિત્ય કેટલા પ્રમાણમાં, તમાકુ વાપરવાથી અંધાપો આવે છે, તે વિષે ડાંકટરો એકમત નથી, પણ સામાન્ય રીતે, ડોકટરો સાઇકેલ હીર્શબર્ગ, ગ્રોનાઉ અને બેરી એમ માને છે કે દરરોજ ૩/૪ થી એક ઔંસ (૭ મોટી બીડીયોમાં આવતી) તમાકુ વાપરનારને અંધત્વ આવે છે.

જે વખતે તમાકુના વ્યસનીનું શરીર અન્ય કારણોથી નિર્બળ થયેલું હોય છે, તે સમયે પ્રથમ જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ લેવાથી આંખોને નુકશાન થયાનો અનુભવ થયો હોતો નથી, તેટલા જ પ્રમાણમાં પણ લેવાથી આંખો ગયેલી જણાઇ છે. અર્થાત્ શરીરની નબળી સ્થિતિમાં, તમાકુની આંખો પર વધારે ખરાબ અસર થાય છે.

અન્ય હલકાં પ્રાણીઓની આંખ પર તમાકુની તેવીજ અસર થયાનું પ્રયોગોથી સીદ્ધ થયું છે. ડોકટરો પારસન્સ, પોન્ડી, અને વોલીફસે તમાકુથી, દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતંતુની થયેલી ક્ષીણતા અવલોકી છે. ડોકટર લેજીલાં અને એન્ડરસને તમાકુના ઝેરથી સસલાં આંધળા થઇ જતાં હોવાનું સાબીત કર્યું છે. ઓસ્ટ્રેલીયા અને વરજીનીયામાં તમાકુનાં બીજવાળું ઘાસ ખાધાથી ઘોડાની આંખોમાં મોતીયા પડયાનું જણાયું છે. મહાન નેત્રવૈદ્ય ડો. રફીનટીઝ કહે છે કે, તમાકુ અને દારૂના વ્યસનથી અંધાપો આવે છે. અંધત્વ ઉત્પાદક સર્વકારણોમાં, તમાકુ અગ્રસ્થાન લે છે. આંખ જેવા અમૂલ્ય રત્નનો નાશ કરનાર, ઝેરી તમાકુ જેવા દુર્વ્યસનને સેવી પોતાનું જીવન સર્વ સંસારી સુખોપભોગ લેવા નાલાયક તથા અંધકારમય બનાવનાર મનુષ્ય નિઃસંશય આત્મઘાતીજ છે.

(૪૮) તમાકુથી આવતી કાનની બેહરાશ.

તમાકુ વાપરનારને ઘણે પ્રસંગે એક વિલક્ષણ જાતનો કાનનો વ્યાધિ થાય છે, જેથી તેમના કાનમાંથી અચાનક મોટા અથવા તિક્ષ્ણ અવાજો આવ્યા કરે છે. કેટલીક વખતે ઝીણા અવાજો અત્યંત મોટા થઇ સંભળાય છે. તમાકુના ઝેરથી સાંભળવાનાં જ્ઞાનતંતુઓની થયેલી વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિને લીધેજ, આ અવાજ કાનની અંદરથી ઉત્પન્ન થાય છે. બીડીના વ્યસનથી બહેરા થયેલા ચોત્રીસથી ચાળીસ વર્ષના આઠ દરદીઓને બીડી મુકાવી, ડૉ. વીન્સઓવે સારા કર્યા હતા. કાનના દરદોનો આધારભૂત પ્રખ્યાત નિષ્ણાત ડૉ. રશ એમ. ડી. પોતાના ગ્રંથમાં લખે છે કે, તેના એક સહાધ્યાયીને કાનમાં આવતી બેહેરાશને લીધે, તમાકુ છોડી દેવી પડી હતી જ્યારે જ્યારે, તે મધ્યમસર પણ બીડી પીવા લલચાતો ત્યારે ત્યારે, તેને કાનમાં અવાજ આવતો, અને તમાકુ છોડી દીધા શિવાય, કાનની પુર્વ આરોગ્ય સ્થિતિ થતી નહતી. ડૉ. ફ્રેન્કેલ અને અન્ય પ્રસિદ્ધ વૈદ્યોને, તમાકુના વ્યસનને લીધે ઓછું સાંભળનાર અનેક રોગીઓની સારવાર કરવી પડી છે.

(૪૯) તમાકુના વ્યસનથી વ્યથાકર વાઇનો વ્યાધિ થાય છે.

વાઇના રોગનો ભોગ થયેલા અનેક બીડી પીનારાઓ ડૉ. શ્રીમરના જોવામા આવ્યા છે. તમાકુના વ્યસનને લીધેજ આ રોગીઓને વાઇ આવતી હતી. તેની નિસંદેહ ખાત્રી એવી રીતે થઇ હતી કે, જ્યારે જ્યારે તેઓ તમાકુ છુટથી વાપરતા, ત્યારે ત્યારે તેમને તુરત વાઇનો અસાધારણ અને સખ્ત હુમલો થતો હતો.

ડૉ. ટેડે એક ૩૨ વર્ષના ત્રણ વર્ષ પહેલા સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત વાઇના દરદીનું અવલોકન કર્યું હતું. થોડા થોડા દિવસને આતરે, તેને વાઈ આવતી હતી. આ માણસ દરરોજની ૬૦ થી ૭૦

બીડીયો પીતો હતો. દારૂ પીતો નહિ. તેમ વારસામાં તેને જનનેન્દ્રિય નો વ્યાધિ મળ્યો નહતો. બીડી બંધ કર્યા પછી, બે કે ત્રણ વર્ષ સુધી આ દરદે દેખાવ દીધો નહોતો. પોતે સાજો થયો છે એમ ધારી કરી તેણે બીડી પીવી શરૂ કરી. આથી એક વખત તેને અચાનક સખ્ત વાઇ આવી. તેમાં તે બેભાન થયો હતો; અને તેની જીભ પણ કરડતો હતો. આજ ડોકટરના જોવામાં એક બીજો દરદી આવ્યો હતો. તે ૨૯ વર્ષનો હતો. તે બીડી પીતો નહિ, પરંતુ આખો દિવસ તમાકુ ચાવ ચાવ કરતો. તેને આથી વાઇનો વ્યાધિ લાગુ થયો, પરંતુ તમાકુ ચાવવી બંધ કર્યાથી તે મટી ગયો હતો. હોફવાર્ટના ત્રણી બીડી પીનારા દરદીઓમાં ૧૪ વઇના રોગી હતા. આ પૈકી નવ રોગીને બાળપણથી આ રોગની કઇ અસર હતી, પરંતુ પાંચ તો એવા હતા કે જેને, વાઇ રોગ ઉત્પાદક કેવળ તમાકુનું દુર્વ્યસનજ હતું. ડૉ. ગેએ પ્રયોગો કરીને નકકી કરેલ છે કે, તમાકુના ઉકાળા કે ધુમાડાના પાણીની રસી મુકવાથી સસલાંને વાઇ આવતી, અને પછી તેમના પાછલા પગ જડ થઇ જતા.

(૫૦) તમાકુથી સંગ્રહણી થાય છે.

તમાકુના વ્યસનથી સંગ્રહણી થયેલી, અને તે તમાકુનો ત્યાગ કરવાથી મટી ગયેલી, એવા બે રોગીઓનાં દ્રષ્ટાન્ત ડૉ. લોરન્ટે જોયા છે. એક મજબુત બાંધાના માણુસે બીડી પીવાની ટેવ તેની ૨૩ વર્ષની ઉમરે પાડી હતી. આ દુષ્ટ ટેવ પાડવામાં તેને ઘણો વખત ગયો હતો, ૭ મહીના પછી તેને સંગ્રહણી લાગુ પડયો, અને કોઇપણ ઉપાયથી મટયો નહિ. તેણે તમાકુ પીવી છોડી દીધી, અને એક અઠવાડીયામાં જ સંગ્રહણી મટી ગયો. પંદર દીવસ પછી, પાછી બીડી પીવા માડી, અને આ રોગ પણ પાછો શરૂ થયો. આ પ્રમાણે તેને ફરીને ફરી એવો ને એવો અનુભવ થયો હતો.

બીજો દાખલો પણ એક ત્રેવીસ વર્ષના વિદ્યાર્થીનો હતો. તે

સંપુર્ણ તંદુરસ્ત હતો, અને જન્મથી કદી પચનેન્દ્રિયનો વ્યાધિ થયો નહોતો, તેની ક્ષુધા સારી હતી, અને દસ્ત નિયમિત થતો. આ માણસ કદી બીડી નહતો પીતો. જ્યારે જ્યારે, બીડીઓ પીનાર સાથે બેસવાથી આ માણસના શ્વાસમાં, તમાકુનો ધુમાડો જતો, ત્યારે ત્યારે, તેને તત્કાળ સંગ્રહણિ થતો, અને બીડીનો ધુમાડો, શ્વાસમાં જતો બંધ થતો નહિ, ત્યાં સુધી મટતો નહિ. આ ઉપરથી જણાય છે જણાય છે કે, તમાકુના દુર્વ્યસનથી સંગ્રહણીનો ભયંકર રોગ થાય છે.

(૫૧) **તમાકુથી શરીર એટલું તો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે.**

આરોગ્ય વિદ્યાનો એ નિયમ છે કે, રોગનો હુમલો નબળા શરીર ઉપર એટલે જે માણસના શરીરમાં લોહી બગડયું હોય, પાચનશકિત દુર્બળ પડી ગઈ હોય, દસ્ત સાફ ન થતો હોય, નબળાઇ આવી ગઇ હોય, વિગેરે ચિન્હો જણાતાં હોય, તેના ઉપર વેહેલો થાય છે. યથાર્થ નિરોગ શરીર ઉપર અર્થાત્ આરોગ્ય વિદ્યાના સર્વ નિયમો બરાબર પાળનાર ઉપર રોગોનો હુમલો થતો નથી. કોગળીયુ કે ગુમડીયો તાવ કે એવીજ રીતે મરકીઓને અટકાવનાર જુદા જુદા ઓસડોની રસી મુકવાની, જે વાતો ચાલે છે, તે બધા તો કલ્પિત છે. **ઉલટુ, તેના ઉપયોગથી નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી; જ્યારે તંદુરસ્ત શરીર એ સર્વ રોગોના હુમલાને હંફાવનાર મોટું અને જબરમાં જબરૂં બખતર છે.** ડૉ. નીકોલ્સ કહે છે કે, જે મનુષ્યોમાં સૌથી વધારે જીવન શકિત છે, રોગ થવા માટે જેનું શરીર ઓછામાં ઓછું પાત્ર છે. જેમની રોગને હઠાવવાની શકિત સૌથી વધારે છે, જે લોકોનો જન્મ બળવાન માતપિતાને પેટ થયો છે, અને જેઓ નિરંતર આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોને અનુસરી પોતાનું જીવન ગાળે છે;

આ લોકો ચેપીરોગોના હુમલા સામે ટકી રહે છે. પ્લેગ, કોલેરા વિગેરે ચેપી અને ભયંકર રોગો ચાલતા હોય છે, ત્યારે આવા મનુષ્યો જ સહીસલામત રહી શકે છે.

આપણા જીવનની પ વેત્રતા અને આપણી જીવનશકિતના ચૈતન્યના પ્રમાણમાં આપણે રોગના સામે રક્ષણ કરવાની શકિત સંપાદન કરી શકીયે છીયે, એ શ.ીર વિદ્યા નો સિદ્ધ નિયમ છે. દારૂનાં બનાવેલા પુતળાંને જરાક સરખો દેવતા અડતાં, સળગી ઉઠવાનો પહેલો ભય છે, પણ ધાતુનાં કે પાષાણનાં પુતળાંને થોડા દેવતાનો કે વખતે ઘણા દેવતાનો ભય હોતો નથી. **આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમોને તોડવાથી નબળાં પડી ગયેલાં શરીરો દારૂનાં પુતળાં જેવાં છે.** તેનને તણખો ઉડતાં કે જરા ઉની આંચ લાગતાં તેઓ ભડકો થઇ સળગી ઉઠે છે. આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમો પાળવાથી સુદૃઢ થયેલાં શરીરો પાષાણ કે ધાતુની મૂર્તિઓ જેવાં છે. તેમને તણખા કે બળતા અંગારા ચાંપવાથી પણ હાનિ કરી શકાતી નથી. આમ હોવાથી વ્યસનથી દુબળાં પડી ગયેલાં શરીરો મરકીના સપાટામાં આવી જવાને સૌથી પ્રથમ લાયક હોય છે.

તમાકુ ખાનારને, કે સુંઘનારને, કે પીનારને કોગળીયું થતું નથી, કે કોઇ મરકી લાગુ પડતી નથી, એવી નપગી ગપ અજ્ઞાનીયો હાંકે છે; પરંતુ મરકી ચાલતી હોય તે વખતે, અવલોકન કરવાથી સહેજે જણાશે કે, રાત દિવસ ચલમો કે બીડીયો ફુંકનાર અને હોકા ગગડાવનાર હલકી વર્ણના લોકોનો તો મરકી ખોડોજ કાઢી નાખે છે.

(પ૨) સર્વ દેશના અનેક ડૉકટરોનો આવોજ અનુભવ થયેલો છે.

વ્યસની પોતે ચેપી રોગમાં પ્રથમ સપડાઇ વ્યસન વિનાનાં

બીજા હજારો માણસના મોત આણે છે. વ્યસન વિનાના બીજા માણસો, જેઓ આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરી, પોતાના શરીરને રોગોના પંઝામાં સપડાવાને લાયક કરે છે, તેમના કરતા વ્યસનીઓએ પોતાના શરીર બેવડા કે દશગણા રોગના પંજામાં દુર્વ્યસન વડે સપડાવા લાયક કરી મુકેલા હોય છે.

બીજા માણસો જેમ આરોગ્યના કેટલાક નિયમો તોડે છે તેમ વ્યસનીયો પણ તે નિયમો તોડે છે. એટલે એ રીતે તો બન્ને સરખા થયા. પણ વ્યસનીયો, નિયમો તોડવા ઉપરાંત વ્યસનના ઝેરથી, શરીરને વધારે ખરાબ કરે છે, અને પેલા લોકો કરતા નથી; માટે તેઓનાં શરીર, વ્યસનીયોનાં શરીર કરતાં રોગગ્રસ્ત થવા માટે ઓછાં અનુકુળ છે. ઘાસ અને લાકડુ એ બન્નેને દેવતા અડે, તેમાં ઘાસ પહેલું સળગે અને લાકડું મોડુ સળગે. વખતે તણખો પડયો હોય તો, ઘાસમાં ભડકો થાય, અને લાકડામાં હોલવાઇ જાય. તણખો પડતાં લાકડું ઘાસને નથી બાળતું, પરંતુ, ઘાસ પોતે પહેલું સળગવાનું અને ભડકો કરીને લાકડાને સળગાવવાનું. આ રીતે મરકી પહેલાં આવા વ્યસનીયોના શરીરમાં ફેલાઈ પછી બીજા હજારોનો કચરઘાણ કાઢી નાંખે છે.

કેટલાક રોગનાં કારણો માણસોના શરીરમાં રહેલા દુષ્ટમળમાં તેમજ તેમના શ્વાસ, મૂત્ર, પરસેવા વિગેરે શરીરમાંથી બહાર નીકળતા રોગથી ભરેલા સ્થુલ અને સૂક્ષ્મ પરમાણુંઓમાં રહ્યા હોય છે. આ બધાં વ્યસન અને દુરાચાર વડે રોગો વ્યસનીના શરીરમાં ઉત્પન્ન થઈ ને તેમના શરીરમાંથી જેટલા જગતમાં બહાર પ્રસરે છે, એટલાં અન્ય સ્થળેથી પ્રસરતાં નથી. આમ હોવાથી સંહારક મરકી, કોલેરા વિગેરે દુષ્ટ ચેપી રોગોને ઉત્પન્ન થવાનાં અને ઉછરવાનાં વ્યસનીઓના શરીરને પારણાં ગણીયે તો તેમાં શું ખોટું છે ? આ દષ્ટિથી, વ્યસનીઓજ મરકી જેવા રોગોના પિતા હોવાથી લાખો માણસોનો સંહાર કરનાર મહાપાપી પુરૂષો છે.

(૫૩) તમાકુનો વ્યસની ચેપી રોગોનું પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બને છે. તેનું મુખ્ય કારણ.

આ લેખના પેરા ૪૨ માં વિવેચન કર્યા પ્રમાણે કલેજાનું કર્તવ્ય એ છે કે, શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરવો, અગર તો તેની નુકશાનકારક અસર ઓછી કરવી. તમાકુના વ્યસનીનું કાળજું બગડેલ હોવાથી તે શરીરનું ઝેરથી રક્ષણ કરવાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકતું નથી. રોગરૂપી ઝેર શરીરમાં પ્રવેશે છે કે તુરત તેની ઝેરી અસર વ્યસનીને થયા શિવાય રહેતી નથી. આવો અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

કેપટન પીટીનજીલ જાહેર કરે છે કે, હવાનામાં ચેપી પીળા તાવથી તેના બધા ખલાસીઓ પટકાઈ પડયા હતા, ત્યારે ખાસ સ્મરણમાં રાખવા યોગ્ય વિલક્ષણ ઘટના એવી બની છે કે, **જેટલા બીડી પીનાર ખલાસીઓ હતા, તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બીડી પીતા ન હતા તે બધા સાજા થયા.**

ડૉ. લીઝાર્સ કહે છે કે, જ્યારે કોલેરા સખ્ત ચાલતો હતો, ત્યારે તેના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, જેઓ બીડી પીતા હતા, તેઓના ઉપર કોલેરાનો હુમલો બીડી ન પીનારાઓના કરતાં વધારે ની સંખ્યામાં થતો, એટલુંજ નહિ પરંતુ બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલો પણ સખ્ત અને જીવનાશક હતો.

આથી નિશ્ચિત થાય છે કે, અનુભવ જ્ઞાને સ્પષ્ટ અને સવિસ્તર સાબીત કર્યું છે કે, બીડીનું વ્યસન ચેપી રોગ સામે થવાનું બખતર નથી. તે તો ઉલટી રોગ સામે થવાની શકિત જ ક્ષીણ થતી હોવાથી, વ્યસનીના શરીરને પ્રથમ રોગના ભોગ થવાને પાત્ર બનાવે છે, અને સાજા થવાનો સંભવ પણ ઓછો કરે છે.

(૫૪) તમાકુના વ્યસનીને રોગ મુકત થવાની શકિત ક્ષીણ હોવાથી તેના ઘા પણ મોડા રૂઝાય છે

ડૉ. સ્ટોન કહેછે કે, તમાકુથી વ્યાધિ અટકે છે, એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. તમાકુના વ્યસનીનો જીવલેણ વ્યાધિમાંથી સાજા થવાનો સંભવ, સેંકડે ૫૦ ટકા ઓછો હોય છે. ડૉ. હેરીસન કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીનો ચાંદીનો વ્રણ કે ભાગેલું હાડકું સાંધવું ભાગ્યેજ શકય હોય છે. ડૉ. બ્રેગઝ કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓ શસ્ત્રક્રિયા યોગ્યરીતે સહન કરી શકતા નથી, અને આવા દરદીઓનું મરણ થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. પરોપકારી ક્ષયરોગ નિવારક ફીપ્સ સંસ્થાનો ચોકકસ અનુભવ થયો છે કે, તમાકુ વાપરનારાઓને નિર્વ્યસનીઓ કરતાં ક્ષયરોગ વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમનો રોગ મુકત થવાનો સંભવ પણ ઓછો હોય છે.

(૫૫) તમાકુથી નાસુર જેવું ભયંકર દરદ થાય છે.

શરીરના અનેક સ્થળે નાસુર થાય છે. નાસુર એ ઘણું જ કષ્ટદાયી દરદ છે. આ દરદથી ઉત્પન્ન થતાં દારૂણ દેહ દુઃખોથી, દરદી કંટાળી મોત માગે છે. ડૉ. રીચર્ડ કહે છે કે, જીભ, હોઠ, અને ગળાના નાસુર થવાનો સંભવ, તમાકુ વાપરનારાઓને વધારે હોય છે. અમેરિકાનો પ્રખ્યાત પ્રેસીડન્ટ જનરલ ગ્રાન્ટ ગળાના નાસુરથી મરણ પામ્યો હતો. એક ધનાઢય નાણાંશાસ્ત્રીને, બીડીઓ પીવાથી જીભ ઉપર નાસુર થયું હતું. આથી તેનું તમામ ગળું સડવા માંડયું હતું, અને કાંઇપણ અન્ન ગળે ન ઉતરવાથી અને છેવટ શ્વાસ પણ ન લેવાઇ શકાયાથી, ક્ષુધા અને શ્વાસાવરોધથી, તે મહા કષ્ટ પામી મરણ પામ્યો હતો. એક ફ્રેન્ચ આરોગ્ય શાસ્ત્રી કહે છે કે, "તમાકુ એ મોંના નાસુરનું સામાન્ય કારણ છે. વિલાયતના શસ્ત્રવૈદ્યોની બાદશાહી પાઠશાળાનો એક સભ્ય કહે છે કે, "મોંના નાસુરના અસંખ્ય રોગીઓની સારાવાર કરતી વખતે, મારા અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, બીડી પીવાનું વ્યસન આ રોગનું ઉત્પાદક કારણ હતું." ડૉ. બ્લડગુડ, એક પ્રખ્યાત વિશ્વવિદ્યાલય-

નેા શસ્ત્રક્રિયાનેા શિક્ષાગુરૂ કહે છે કે, "હોઠના નાસુરના ૨૦૦ રેાગીયેાનું નિદાન કરતાં, બીડીનું દુર્વ્યસન, સર્વ સામાન્ય કારણ માલમ પડયું હતું." ડેા. એબીએ ૧૫ માસમાં મેાં અને ગળાના નાસુરના સેા રેાગીઓની સારવાર કરી હતી. તેમાંનેા ૯/૧૦ ભાગ તમાકુનેા હડહડતેા વ્યસની હતેા. ઉપરના વિદ્વાનેાના અનુભવથી જણાશે કે, તમાકુનેા વ્યસની પેાતાની દુષ્ટ આદતથી, નિરંતર વિદ્રધિ જેવા પીડાકારી વ્યાધિના ભેાગ થવાના ભયમાં રહે છે.

(૫૬) તમાકુ શરીર વૃદ્ધિરેાધક છે.

રેાજરે બતાવી આપ્યું છે કે, એક હજારે બે ભાગ નીકેાટાઇન મેળવેલ પાણી પાવાથી, છેાડો ઉંચા વધતા અટકી જાય છે. એક પ્રખ્યાત સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીએ પેાતે પ્રાણી પર કરેલા અગત્યના પ્રયેાગનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન આપ્યું હતું. ૭ સસલાંનાં બચ્ચાં પૈકી બેને તમાકુની રસી મુકવામાં આવી હતી. પ્રત્યક્ષ રીતે તેમનું વજન ઘટી ગયું અને તેમની શરીર વૃદ્ધિ બંધ પડી. જ્યારે રસી મુકાતી બંધ થઇ, ત્યારે તેઓ જલદી વજનમાં વધવા માંડયાં, અને શરીર વૃદ્ધિ પણ શરૂ થઇ.

પ્રાણીઓનાં બચ્ચાંને તમાકુના ધુમાડામાં રાખવાથી ફ્લીંગના અવલેાકનમાં આવ્યું હતું કે, ધુમાડામાં રાખવાનું બંધ રાખવામાં આવ્યા પછી પણ, દીર્ઘકાળ સુધી આ બચ્ચાં પુરેપુરી વૃદ્ધિ પામી શકયાં નહિ. એટલુંજ નહિ પણ, આ બચ્ચાં અન્ય પ્રાણીઓનાં નિરેાગી બચ્ચાં કરતાં, નજરે ચઢે તેવીરીતે, હલકી જાતનાં લાગતાં હતાં.

મનુષ્ય શરીર ઉપર પણ તમાકુની આવીજ ઘાતક અસર સાબીત થઇ છે. બાળકેા પર તમાકુની અસર નકકી કરવા માટે એક નિશાળના ૬૦૦ છેાકરાઓની અમેરીકામાં શારીરિક તપાસ કરવામાં આવી હતી, તેમાં જે બીડી પીનારા ૩૦૦ છેાકરા હતા,

તે તમામ છોકરાઓના આરોગ્યને બીડી પીવાથી ઘણુંજ ભયંકર નુકશાન થયાનું સાબીત થયું હતું.

સીવરને માલમ પડયું હતું કે, બીડી ન પીનારા છોકરાઓ છાતીના ઘેરાવામાં અને ઉંચાઇમાં, બીડી પીનારા છોકરાઓ કરતાં સવાગણા વધતા હતા. બીડી ન પીનારા છોકરાઓની શ્વાસ લેવાની શકિત બીડી પીનારા છોકરા કરતાં પોણા બેગણી વધારે હોઇ, ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક હતી. જુવાન છોકરાઓ પર, તમાકુની ખરાબ અસર થાય છે, એવી સુધરેલા દેશોની પાકી ખાત્રી થયાથી બાળકોને બીડીના બદીમાં ફસાતાં અટકાવવાના હેતુથી, બીડીની વપરાશ વિરૂદ્ધ અનેક દેશોમાં બાળહિત સંરક્ષક કાયદાઓ કરવામાં આવ્યા છે. અમેરિકાનાં અગ્રગણ્ય વૈદકીય મંડળનું પત્ર કોઇ પણ ભાષામાંના ઘણાજ વગવાળા અને આધારભુત પત્ર પૈકીનું એક છે. તે સ્પષ્ટ અને દ્રઢતાથી કહે છે કે, "યુવકોમાંથી તમાકુના વ્યસનનો નાશ કરો અને અલ્પ સમયમાં જનસમાજમાં આ કુટેવ ભુતકાળની થઈ જશે. અર્થાત, હાલના વ્યસનીઓને, આ વ્યસન ખાઈ જશે. દરમ્યાન નવી પ્રજા નિર્વ્યસની રહેશે." શરીર વૃદ્ધિરોધક તમાકુનો પ્રચાર જેમ જેમ વધતો જાય છે, તેમ તેમ મનુષ્ય દેહની સરાસરી ઉંચાઇ પણ ઓછી થતી જાય છે. સાઠ વર્ષ પર અમેરિકનોની જે ઉંચાઈ હતી. તેના કરતાં હાલ અઢી ઇંચ ઓછી છે, અને સો વર્ષ ઉપર આંગ્લ દેશના લોકો (ઇંગ્રેજો) જેટલા ઉંચા હતા, તેના કરતાં હાલ પાંચ ઇંચ નીચા થઇ ગયા છે. તમાકુનો કેવો રાક્ષસી પ્રતાપ !

(૫૭) તમાકુથી વીર્યોત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઇ જનનશકિત દુર્બળ પડે છે.

ડેમીરીઝે નીચેનો પ્રયોગ કરી, તમાકુની જનનશકિત નાશક અસર નિર્ણિત કરી છે. રાતે ૭ ગ્રામ તમાકુ જે પાંજરામાં બાળ-

વામાં આવતી હતી. તેમાં એક કુકડાને રાખવામાં આવતો હતો. આ કુકડાના સંયોગથી, કુકડીયો જે ઈંડા મુકતી, તેમાંના બે ભાગનાંજ બચ્ચાં થતાં અને તે પૈકીનાં પણ ૨૮ ટકા મરણ પામતાં. આટલુ અવલોકન કર્યા પછી આ કુકડાને બદલી, તેની જગ્યાએ નિરોગી કુકડાને લાવવામાં આવ્યો. હવે તેજ કુકડીયોએ જે ઇંડા મુકયાં તેમાંના ૧૧/૧૨ બચ્ચાં થયાં, અને તેમાં પણ ફકત બાર ટકાજ મરણ પામ્યાં; અર્થાત તમાકુના ઝેરથી દુષિત થયેલ કુકડાની પ્રજા, નિર્માલ્ય અને અલ્પાયુષી થઇ, એટલું જ નહિ, પરંતુ સંખ્યામાં પણ ઓછી થઇ. આ પ્રજાનું કદ નાનું હતું, અને પીંછાં મૃદુ નહોતાં, પણ રૂક્ષ હતાં. ડૉ. પીટીરે ભુંડો, કુતરાં, મરઘાં અને સસલાંને તમાકુ આપી, તેમના પર થતી અસરનું અવલોકન કર્યું હતું. તમાકુનો ઉપયોગ, ધુમાડા વાટે અગર તો તેમના ખોરાક વાટે કરવામાં આવ્યો હતો. તમાકુના ઝેરની અસરથી, આ તમામ પ્રાણીઓના ઉત્પતિ અવયવો ક્ષીણ થઇ ગયા હતા. ડૉ. રોથ અને મીયેલે પ્રયોગો કરી બતાવ્યું છે કે, તમાકુનો ધુમાડો લેવાથી ઉંદરોની જનનશકિતનો નાશ થાય છે. નર કરતાં, માદા પર, જલદી અસર થાય છે.

મનુષ્ય જનનેંદ્રિયપર પણ, તમાકુના ઝેરની આવીજ અસર થય નું, અનેક ડોકટરોના અનુભવમાં આવ્યું છે. ડૉ હોકવાર્ટે નપુંસકત્વ પ્રાપ્ત થયેલા સીત્તેર બીડીના ગરાડીઓને તમાકુ છોડાવી, પુનઃ પુરૂષત્વ આપ્યુ હતું. આ વિષે વિશેષ વિવેચન "તમાકુ બંધત્વ વર્ધક છે" એ વિષયના અંગમાં કરેલ છે.

(૫૮) તમાકુના વ્યસનનીની પ્રજા પણ રોગી ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રથમ તો, વ્યસની પોતાના આખા શરીરમાં તમાકુના ઝેરનો સંચય કરે છે. તે ઝેર તેના શ્વાસ, ચામડી વીગેરે વાટે વ્યસની જ્ય

જાય છે, ત્યાંની હવામાં ફેલાય છે. તે ઝેરના સંબંધમાં આવતાં માણસોને થોડે ઘણે અંશે રોગી કરે છે. તેના મળ, મુત્ર વગેરેથી, રોગનાં કારણોનો વધારો થતો રહે છે. આમ બીજા નિર્દોષ માણસોને, તે વિના અપરાધે રોગી કરે છે. એનું આખું શરીર રોગી હોવાથી, વીર્ય વગેરે ધાતુ પણ રોગિષ્ટ થતાં, તેને છોકરાં થયાં હોય છે તો, તે તંદુરસ્ત હોતાં નથી. ડો. ટી. એલ. નીકોલ્સ કહે છે કે, કોઇપણ દુઃખી માણસ, કોઇપણ રોગી માણસ, કોઇપણ માણસ કે જેની જીવન શકિત ચિંતા અગર સખ્ત પરિશ્રમથી ક્ષીણ થયેલી હોય, કોઇ પણ માણસ જેણે પોતાનું રકત ઝેરી બનાવ્યું હોય, અગર દવા અને કેફી પેદાર્થોથી, જેણે પોતાનાં જ્ઞાનતંતુઓમાં વિક્રિયા ઉત્પન્ન કરી હોય, તે સશકત અને આરોગ્ય પ્રજા પેદા કરી શકે નહિ.

આડા અવળા ધંધા કરીને, છોકરાંને માથે દેવું મુકીજનાર બાપ, જેમ પોતાનાં બીચારાં નિર્દોષ બાળકોને, મરણ સુધી દુઃખી કરી મુકે છે, તેમ દુષ્ટ વ્યસનરૂપી ઉંધા ધંધા કરનાર, વ્યસની માણસપણ, પોતાનાં નિર્દોષ બાળકોને મરણ સુધી અળગું ન થનાર રોગી શરીર રૂપી દેવું ઓઢાડે છે. નબળા શરીરવાળાં, નબળી મગજની શકિતઓવાળાં અને રોગી લોહીથી ભરેલાં શરીરવાળાં, આ બિચારાં બાળકોને, જે પોતાનું થોડું ઘણું આયુષ્ય હોય છે, તે પણ દુઃખમાં પુરૂં કરવું પડે છે. તેઓ, કદી નિરોગી અને સુદૃઢ શરીરનું દુર્લભ સુખ ભોગવવા, ભાગ્યશાળી થતાંજ નથી. વડ તેવા ટેટા, અને બાપ તેવા બેટા, ની કહેવત પ્રમાણે, આ વ્યસની પિતાનાં છોકરાંનાં છોકરાં પણ, રોગીજ રહે છે. ખ્રીસ્તી ધર્મ પુસ્તકમાં કહયું છે કે, "પિતા એ કરેલાં પાપનાં ફળ, તેની ત્રીજી અને ચોથી પેઢી સુધીનાં બાળકોને ભોગવવાં પડે છે." એ કેવળ સાચું છે.

વ્યસની અને રોગી બાપ, પોતાનાં છોકરાંને એકલું નબળું અને રોગી શરીરજ આપે છે, એવો શરીર વિદ્યાનો નિયમ નથી. જેમ, પોતાના જેવાં રોગનાં કારણોથી ભરેલું શરીર આપે છે, તેમ પોતાનાં જેવાંજ લક્ષણોવાળું મન આપે છે, અને તેવીજ બુધ્ધિ પણ આપે છે. એક વિદ્વાન ડોકટર કહે છે કે, મા કે બાપના શરીર કે મનની એક પણ એવી સ્થીતિ નથી, કે જે, વારસામાં ઉતરી શકે નહિ. દુર્ગુણો, મુર્ખાઇઓ, પાપો અને ગુન્હાઓનાં બીજ શરીરમાં રોપાઇ જાય છે. સારી વર્તણુંક, માનસિક શકિતઓ, મનોવૃત્તિઓ, શરીરનું આરોગ્ય કે મંદવાડ, સુખ કે દુઃખ આ તમામની છાપ વીર્ય તંતુ પર પડેલી હોય છે. આથી મા બાપના પાપો, અનેક પેઢી ઉતાર સંતતિને અવશ્ય ભોગવવાં પડે છે.

આમ હોવાથી, વ્યસનનાં ગરાડીઓનાં છોકરાં વ્યસનનાં ગરાડી-જ થાય છે. કારણ પિતાને જે નઠારી ટેવો હોય છે, તે બધીનાં બીજ છોકરામાં રોપાય છે. ઘરમાં રોજ બાપ બીડીયો કે ચલમો ફુંકતો હોય, અને છોકરો રોજ તે જુએ, અને તેના મનમાં બાપ તરફથી રોપાયેલું તમાકુના વ્યસનનું બીજ અંકુર કાઢયા શિવાય રહે, એમ બનવું અશકય છે. કદાચ બાળપણમાં બાપ મરી ગયેલો હોય તોપણ, છોકરાના કરમમાં બાપે ચોટાડેલું વ્યસનરૂપ બીજ ઘણી મોટી ઉંમરે પણ, ઉગી નીકળેલાના દાખલા વૈદ્યવિદ્યાના પ્રમાણ ગ્રંથોમાં આપેલા છે.

એક અંગ્રેજ ગૃહસ્થના દાદાને, દરરોજ મધ્યરાત્રે ભરઉંઘમાં-થી ઉઠીને ચાહનો એક પ્યાલો પીવાની ટેવ હતી. તેના છોકરાનો જન્મ થતાંજ, તેની મા ગુજરી ગઇ, અને પછી તેનો બાપ પણ મરી જવાથી, છોકરો તેના કાકા ભેગો રહ્યો. વીસ વર્ષની ઉંમરે એક રાત્રે તે છોકરો એકાએક જાગી ઉઠયો, અને તેને ચહા પીવાની ન રોકી શકાય તેવી ઇચ્છા થઇ. આખરે ઉંઘ ન આવવાથી ચાહ

પીધો ત્યારેજ ઉંઘી શકયો. બીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રમાણે તે જાગી ઉઠયો, ને ચાહ પીધો ત્યારેજ નિરાંત વળી. આ પ્રમાણે, આ છોકરાને પણ, તેના બાપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવાની ટેવ રહી. આ માણસ પરણ્યો અને છ વરસનો છોકરો મુકી ગુજરી ગયો. આ છોકરાને તેના બાપ અને દાદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાહ પીવાની ટેવ વિષે કોઈએ કહ્યું નહોતું; એમ છતાં પણ, જ્યારે તે યુવાવસ્થામાં આવ્યો, ત્યારે તેના બાપની પેઠે, તે પણ એક વખત મધ્ય રાત્રે ઓચિંતો જાગી ઉઠયો, અને ચાહ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ તે દરરોજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવા માંડયો.

આમ ચહાની ટેવનાં બીજ જ્યારે છોકરાના તથા તેના છોકરાના અંતઃકરણમાં મોટી ઉમરે ઉગી નીકળ્યાં, તો તમાકુની, ગાંજાની, દારૂની, કે અફીણની દુષ્ટ ટેવ પડી હોય તેવા માણસના છોકરાં અને તેનાં છોકરાંમાં પણ તે ટેવનાં બીજો ઉગી નીકળે એમાં તો સંશયજ શો ? ઉપરના વિસ્તૃત વિવેચનથી ખાત્રી થશે કે, એક વ્યસની પોતાના વ્યસનથી પોતાનેજ હાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ, પોતાની પછી થનાર પોતાના વંશજોને કાળના કાળસુધી પણ, હાનિ કરે છે. આ તેનું નાનું સુનુ પાપ નથી. એક ખુની થોડી મુદત દુઃખ કરી માણસનો અંત આણે છે, પરંતુ વ્યસની તો પોતાની પાછળ થનાર અનેક નિર્દોષ માણસોને ૪૦થી ૫૦ વર્ષની ઉમર સુધી રોગમાં અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં સેંકડો દુઃખોમાં રાતદહાડો ઘાણીમાં ઘાલીને પીલ્યા કરે છે. તેનો વિચાર આવતાં કયા સહૃદય મનુષ્યને વ્યસનીઓ માટે દયા ઉત્પન્ન થયા શિવાય રહેશે ? વિશેષમાં વ્યસનીઓના પાપના છાંટા તો અન્ય નિર્દોષ માણસોનો પણ કચર ઘાણ વાળી નાંખે છે.

માતા કે પિતાના તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે પ્રજાને વારસામાં હૃદય અને મુત્રશયની ક્ષીણતા મળે છે. આ ઝેરની અસરને

આધીન થવાની જનસમાજની સામાન્ય પાત્રતાને લીધે, છેલ્લાં ૩૦ વર્ષમાં હૃદય અને મુત્રાશયના રોગોથી મૃત્યુ પામતા મનુષ્યોની સંખ્યામાં અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે.

તમાકુના વ્યસનીની સંતતિમાં નિર્વ્યસનીની પ્રજા જેટલું સામર્થ્ય, માનસિક ચપળતા, સ્થીરતા કે શારીરિક સહિષ્ણુતા હોતી નથી, એ હવે અનેક વિશ્વાસનીય આધારોથી નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયું છે. ન્યુયોર્કના સરકારી ગુન્હેગાર બાળ સુધારણ ગૃહમાં, સરાસરી ૧૭ વરસથી ઓછી વયનાં ૧૫૦૦ યુવકોમાં, ૯૫ ટકા બીડી પીનારા હતા.

(૫૯) તમાકુના વ્યસનથી દાતનીં ખરાબી થાય છે.

શરીરવિદ્યા (physiology) માં હવે એ વાત સિદ્ધ થવી બાકી રહી નથી કે, તમાકુ ખાઓ કે પછી પીઓ કે સુંઘો તોપણ; તેથી દાંતના પારા ઢીલા અને કાણાં કાણાં વાળા થાય છે. અને અન્નનલિકાની અને મુખ્યત્વે કરી જઠરની ચામડીને હાનિ થાય છે અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ ડોકટર રશ કહે છે કે, ફિલાડેલ્ફિયામાં એક એવો માણસ મારા જોવામા આવ્યો હતો કે, જેના બધા દાંત તમાકુ પીવાથી ખવાઇ ગયા હતા. તેજ પ્રમાણે, બોસ્ટનના પ્રખ્યાત ડોકટર વોરનનો અને યુરોપના સર્વ ડાકટરોનો સામાન્ય અભિપ્રાય એવોજ છે કે, તમાકુ ઝેરી વસ્તુ હોવાથી, અને તેનામાં ઢીલ પાડી નાંખવાનો ગુણ હોવાથી, તે દાંતને અવશ્ય નુકશાન પહોંચાડે છે. દરેક તમાકુ પીનારના દાંત જલદીથી ખવાઇ જાય છે. તમે તેમના દાંત જોશો, તો તમને જણાશે કે, તેમના દાંતના પારા ખવાતા ખવાતા દાંતના મૂળ ભણી છેક નીચે ઉતર્યા હોય છે, અને એ લોકો તમાકુનો કુચો જે જગ્યાએ મોંમાં ઘાલી મુકે છે, તે ભાગમાં તો આ ખાસ કરીને વિશેષ થયું હોય છે.

મનુષ્યના દાત મરણ લગી ટકે એવી પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરની યોજના છતાં તમાકુ ખાનારા પીનારા અને સુંઘનારા લાખો

લોકોના દાંત ૪૦-૫૦ વરસની ઉમરમાં ખવાઇ જાય છે, અને પડવા માંડે છે. એ કેવું શોકકારક છે?

(૬૦) તમાકુ સ્વર, ઇંદ્રિયો અને રૂચિ બગાડે છે.

ડૉ. એલન કહે છે કે, તમાકુના હડહડતા વ્યસનીનો કઠોર, જાડો, ખોખરો, અસ્પષ્ટ, અને લથડતો ઘાંટો જેમણે સાંભળ્યો હશે, તેઓ દરેક જણ સાક્ષી પુરશે કે, તમાકુ ઘાંટાને બગાડે છે. તપખીરનો વ્યસની ગમે તેટલો કુશળ ગવૈયો હશે તોપણ, તેના સુરની મીઠાશ તમને ઓછી જણાયા શિવાય રહેશે નહિ. જે જે વકતાઓ. વકીલો, શિક્ષકો તપખીર સુંઘનારા હોય છે, તે સર્વનાં ઘાંટા બગડેલા હોય છે. તમાકુ વાપરનારના દાંત, હોઠ તથા હાથ પણ ધીરે ધીરે કાળા પડતા જાય છે, એ સૌએ જોયું હશે.

તમાકુનો ધુમાડો જ્યારે સાફી, હોઠ, દાંત, અને હાથ ઉપર પોતાના કાળા પરમાણું મુકી, તેમને કાળા કર્યા વિના, રહેતો નથી, તો નાકની અંદરની, તથા છાતી અને ફેફસાંની અંદરની અતિ નાજુક અને કોમળ ચામડીને તે કાળી કર્યા વિના અને તેના ઉપર તેના નુકશાન કરનારાં કાળાં પરમાણુંઓ દર્યા શિવાય રહે નહિ, એ તો સ્પષ્ટ છે.

આમ નાકની, ગળાની અને છાતીની અંદરની પોલાણ અર્થાત્ સ્વર નલિકા તથા અન્નનલિકા વગેરે ભાગો, જેમને ઇશ્વરે અનેક શુભકર્મો માટે નિર્માણ કરેલ છે, છતાં તમાકુના વ્યસનીયો, તે ભાગોને ધુમાડો જવાનાં ધૂમાડીયાં બનાવી મૂકે તો પછી, તેમનો ઘાંટો બગડે, તેમાં શી નવાઈ? પણ આ ધૂમાડીયાં બનાવી મૂકેલા ભાગોમાં, ધૂમાડાના પરમાણું દરીને ઘાંટાનેજ એકલો બગાડે છે એમ નથી, પણ તે ઝેરી પરમાણુંનો કચરો, થોડેઘણે અંશે લોહીમાં ભળીને આખા શરીરમાં ઝેરનો પ્રચાર કરે છે.

સાંભળવાની, સ્પર્શ જાણવાની, જોવાની, સ્વાદ પારખવાની, અને સુંઘવાની અર્થાત્ કાન, ચામડી, આંખ, જીભ, અને નાક એ

પચેન્દ્રિયોની શકિત તમાકુના ઉપયોગથી ઘટે છે. તમાકુ જેવી ઝેરી વનસ્પતિનો ધુમાડો, રસ કે લોટ દહાડામાં બે ચાર વાર, કે પાંચ પચીસ વાર વર્ષોનાં વર્ષ સુધી શરીરમાં મોં વાટે કે નાક વાટે ઘાલવામાં આવે, અને તે કાનના, નાકના, ચામડીના, આંખના અને જીભના કોમળ અને વિષશોષક જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર રોજ ઠરે, અને છતાં તે ઇન્દ્રિયોને જરાપણ નુકશાન ન થાય, એવી પાષાણની. લોઢાની કે વજ્ર જેવી કોઇ ધાતુની મૂર્તિ, કાંઇ આ શરીર નથી. ડૉ. મસી કહેછે કે, તમાકુને સુંઘે, ખાય કે પીયે. ગમે તે રીતે વાપરે તોપણ, તેના નિત્યના વ્યસનથી કોઇ કોઇ વખતે નબળાઇ, અને ચીંચીં જેવો કે ખોખરો ઘાંટો થાય છે. ડૉ. રશ કહે છે કે, તપખીર સુંઘવામાં આવે છે ત્યારે, હવાનો માર્ગ રૂંધી નાખી તે ઘાંટાને બગાડયા વિના રહેતી નથી.

(૬૧) છિંકણી સુંઘવાથી સુંઘવાની શકિતનો નાશ થાય છે.

આરોગ્ય પત્રિકા (જરનલ ઓફ હેલ્થ) માં લખ્યું છે કે, તપખીરના ઉપયોગથી, વાસ પારખવાની શકિતનો બીલકુલ નાશ થાય છે. તેમજ, તેથી ઘાંટો બગડે છે અને તમાકુ પીવાથી તથા ખાવાથી સ્વાદેન્દ્રિય બગડે છે. તમાકુ સુંઘનારાઓને નાકમાં મસા થવાનો ખાસ સંભવ છે. વાસ પારખવાની શકિત તમાકુથી ઘટે છે, તેનો સર્વને અનુભવ હોય છે. ઓરડામાં સારી કે નઠારી વાસ આવતી હોય તે, બધા માણસ કરતાં તપખીર સુંઘનારને છેલ્લી સમજાય છે. ઘણી વખત તો તપખીર સુંઘનારને વાસ સમજાતી જ નથી. આ કંઇ જેવું તેવું નુકશાન નથી. શરીરના આરોગ્યને બગાડનારી અસ્વચ્છ હવા, તપખીર સુંઘનારને કદી ન સમજાતી હોવાથી, તેવા સ્થાનોને તેને કંટાળો ન આવતાં, તે ત્યાં ઘણો વખત રહે છે, અને તેથી તેનું શરીર બગડે તેમાં શી નવાઇ ?

માથાની અને નાકની અંદરના પોલાણમાં, કોઇ કોઇને સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને કીડા થાય છે. આ જંતુઓ થવાનું કારણ તપખીર સુંઘવાનું વ્યસન છે, એમ વૈદ્યોનો અભિપ્રાય છે. તેઓ કહે છે કે, કેટલીક સુગંધવાળી તપખીરની સુવાસથી માખી વિગેરે જંતુઓ તેના ઉપર આવી બેસે છે, અને ઇંડા મૂકે છે. આ ઇંડા તપખીર સુંઘનારના નાકમાં જવાથી. મગજની પોલાણમાં, જંતુઓની ઉત્પતિ થાય છે, અને તેમ થતાં અનેક પ્રકારની અસહ્ય વેદના ભોગવવી પડે છે. આપણામાં છીંકણી સુંઘનારને નાસુર થાય છે, એવું કહેવાય જ છે.

તમાકુ સુંઘનાર માણસો થોડા થોડા બેહેરા થવાના તો, પુષ્કળ દાખલા મળી આવશે. ખાનારા અને પીનારાના કાનને ઓછું નુકશાન થાય છે. પણ સુંઘનારાના કાનને તો, અવશ્ય નુકશાન થાય છે, એ અવલોકનથી સેહેજ જણાશે.

(૬૨) તમાકુનું દુર્વ્યસન આળસદાતા છે.

જેટલા જેટલા તમાકુના વ્યસનવાળા માણસો હોય છે તે ભલે બડાઇ મારે કે, તમાકુથી અમારામાં વધારે કામ કરવાની ચાલાકી આવે છે, અને બીજા કરતાં વધારે કામ કરી શકીએ છીએ, પણ તે, ખોટી વાણીની સફાઇ છે. અનુભવથી તો એમજ જણાય છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓમાં પાર વિનાની આળસ હોય છે. કોઇ કામ કરવાનું હોય તો, બીડી, ચલમ, કે હોકો પીધા વિના, કે તપખીરનો ચપટો નાકમાં ભર્યા વિના, કે તમાકુના કુચાથી, નીચલા હોઠને બેડોળ કર્યાવિના, તે કામમાં તમાકુના વ્યસનીનો જીવ પેસે નહિ. એને તે ચંચળતા અને ઉદયોગ કહેવો કે, જડતા અને આળસ કહેવી ? તમાકુ ખાવાનું અને પીવાનું વ્યસન, તેમાં પણ મુખ્યત્વે કરીને, પીવાનું વ્યસન મનુષ્યને જેટલું ઉતાવળું આળસુ કરે છે, એટલું બીજુ કોઇપણ વ્યસન કરતું નથી. તમે રોગી માણસને ઉદયોગી અને ચંચળ જોયો છે ? રોગને લીધે, શરીરમાં શકિતજ ન હોય તે માણસ ભારે ઉદયોગ

કરીને શી મોટી ધાડ મારી શકે? તમાકુના વ્યસની, મંદાગ્નિ અને મગજના વિવિધ રોગો શરીરમાં એવેની ઉપજાવ્યા કરતા હોય, ત્યાં તન દઈને શરીરની, કે મન દઈને મગજની મહેનત, કેવી રીતે કરી શકે ? ન જ કરી શકે, એ દેખીતું છે. આમ રોગ અને તન અને મનની નબળાઈથી તમાકુના વ્યસનીઓ ધીરે ધીરે અવશ્ય આળસુ થતા જાય છે.

આળસ, એ આ જગતમાં માણસનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે. શત્રુને પોતાના જ ઘરમાં મિત્ર તરીકે રાખનારો માણસ જેવી રીતે પાયમાલ થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે આળસદાતા તમાકુનું વ્યસન પાડી મનુષ્ય નાશ પામે છે.

(૬૩) તમાકુનુ વ્યસન મલીનતાજનક છે.

પ્રથમ તો આળસથી ગંદવાડ વધે છે. ચલમ ઠાલવવાને કે બીડીનું ખોખું ઘરમાંથી બહાર નાખી દેવાને ઉઠવાની આળસે, તમાકુ પીનાર ઘરમાંજ બીડીનાં ખોખાં નાંખે છે. ઘડી ઘડી થુંકવા ઉઠવાની તથા નાક ખંખેરવાને ઉઠવાની આળસે તમાકુ ખાનાર, પીનાર અને સુંઘનાર ઘરના ખુણામાં અને બારણાની પાછળ, થુંકના, લીંટના અને કફના. ગંધાતા ઝેરી લપકા નાંખે છે. આવા ગંદવાડનો અણગમો તેને દહાડે દહાડે ઓછો થતો જાય છે તપખીરના વ્યસનીની નાકની દાંડીનો નીચેનો ભાગ, અને વખતે લુગડાં પણ તપખીરવાળાં રહે છે. તમાકુ ખાનારનો અને સુંઘનારનો અંગુઠો, અને પાસેની આંગળી અને પીનારના હાથ તમાકુના દુર્ગંધવાળા વાસથી હમેશાં ગંધાતાજ રહે છે. એમને ઘેર ગયા હોઈએ અને આપણને પીવાને તેમને હાથે પાણી ભરીને લોટો લાવે છે, તો તે પાણીમાં ઘણી વખતે તપખીરની કે ધુમાડાની ઉલટી કરે એવી વાસ આવે છે. સ્નાન કરતી વખતે વ્યસની લોકો પોતાના હાથને સ્વચ્છ કરવાની કાળજી રાખતા નથી. કારણ કે એ ભાગ મેલા છે, એમ તેમને સ્વપ્નામાં

પણ લાગતું નથી. વિશેષમાં આવા મેલા હાથથી તેઓ ખોરાક ખાતા હોવાથી તમાકુના ઝેરી પરમાણુઓ ખોરાકમાં ભળી તેમના પેટમાં જઇ નુકશાન કરે છે, તેનો તેમને ખ્યાલજ આવતો નથી.

આમ શરીરના થોડા થોડા ભાગ મેલા રહેવા માંડતાં, ધીરે ધીરે બીજા ભાગોની સ્વચ્છતા ઉપરથી પણ વ્યસનીઓનું ધ્યાન ઓછું થતું જાય છે, અને આ રીતે ઉત્તરોત્તર મલીનતા વૃદ્ધિ પામતી જાય છે.

(૬૪) તમાકુના વ્યસનથી અનીતિ, અવિવેક વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે.

તમાકુના વ્યસની માણસોમાં અસભ્યતા કે **અવિવેક પ્રથમ** આવે છે. બીજાં સારા માણસોને જે ન ગમતુ હોય તે, તેના દેખતાં અથવા તેનો પાસે કરવું એ અસભ્ય વર્તણુંક છે. ઘણા માણસને તમાકુના ધુમાડાનો બહુ કંટાળો હોય છે. તેવા લોકોની પાસે બેસીને ધુમાડાના ગોટે ગોટા કાઢવા એ નીતિથી બહુ ઉલટું છે. આગગાડીમાં મુસાફરી કરતાં બીડી પીનારાઓ ઉપરાછાપરી બીડીઓ ફુંકીને પાસે બેઠેલા માણસોને કેટલો બધો ત્રાસ આપે છે? ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલી, અને વિના મૂલ્યે મળતી સ્વચ્છ હવા બીજો માણસ શ્વાસમાં લેતો હોય, તે વખતે તેની પાસે કે તેનાથી થોડે દુર બેસી, ધુમાડાના ગોટા કાઢી, હવાને ઝેરવાળી કરવાનો અને એમ કરી પાસે બેસનાર માણસોને થોડા પણ અંશમાં, ઝેર ચઢાવવાનો તમાકુના વ્યસનીને શો હક્ક છે? બીજાઓ પાસે બેસી, તપખીરના ચપટા નાકમાં સડસડ ખેંચી, તેમને તપખીરના રજકણ ઉડાડી ત્રાસ આપવાનો, તપખીર સુંઘનારાઓને શો હક્ક છે? અથવા બીજાની સમક્ષ ઘડી ઘડી, ગંધાતા થુંકની પીચકારીઓ મારી, અથવા તમાકુના વાસવાળા ગંધાતા મુખથી આસપાસની હવાને ન સહન થાય તેવી કરી મુકવાનો તમાકુ ખાનારને શો હક્ક છે? શું આ તેમનું વર્તન અસભ્ય નથી? પોતાના ગજવામાંની નાણાંની કોથળી ઉપર જેટલો માણસનો હક્ક છે, તેટલોજ સુખ અને તંદુરસ્તી માટે અત્યંત જરૂરની સ્વચ્છ

હવા ઉપર પણ છે. અને જેમ કોઇનું ગજવું કાતરી લેવું તે ચોરી છે, તેમ સ્વચ્છ હવા તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વાટે થઇ, બીજાના શ્વાસમાં જાય એવી વસ્તુસ્થીતી ઉત્પન્ન કરવી એ નીતિના અર્થની ચોરી છે. પણ તમાકુના વ્યસનમાં ફસાઇ પડેલા માણસોને આનો વિચાર પણ આવતો નથી, અથવા તો તેમાં તેઓ આંખ આડા કાન કરે છે.

તમાકુના વ્યસનીઓમાં અવિવેક અને સ્વાર્થ એ બેજ દુર્ગુણો આવી વાત અટકતી નથી, પરંતુ આ વિના બીજા પણ ભારે અને ધિકકરવા લાયક દુર્ગુણો ઘણી વખતે તેમનામાં પેસી જાય છે.

ડો. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુ ઘણા માણસોને મુખ્યત્વે કરીને અનુભવ વિનાના જુવાનીઆઓને બદફેલીમાં અને દુરાચારમાં હાથ પકડીને લઇ જાય છે. અને તે માણસને તેમજ ઉછરતી પ્રજાની સાધારણ તંદુરસ્તીને, નીતિને અને સુખને ભારે નુકશાન પહોંચાડે છે.

(૬૫) તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી ખરાબ અસરને લીધે માનસિક બળ ઘટે છે.

પ્રયોગશાળાઓની, આધુનિક સુધરેલી રીતોથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના કરેલા અભ્યાસથી જણાય છે કે, પ્રત્યેક તીવ્ર ઝેર, મગજની સુક્ષ્મ બનાવટને તત્કાળ નુકશાન કરી, વિચારની ગહનતા અને જ્ઞાન તંતુઓની ચપળતા તેમજ ચોકસાઇ ઓછી કરે છે. તમાકુનો અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણનો ઉપયોગ પણ, જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન કર્યા શિવાય રહેતો નથી; તેથી જ્ઞાનતંતુઓની ચેતન શકિત અને માનસિક તીવ્રતા, ક્ષીણ થાય છે. તમાકુની વધારે અને દીર્ઘકાળની વપરાશ ઘેલછાનુ સામાન્ય કારણ છે. અસંખ્ય રોગીઓના જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનું ઉત્પાદક કારણ સીધી રીતે તમાકુ હોવાનું સાબીત થયું છે.

મગજ એ આપણા શરીરમાં બહુજ ઉંચા પ્રકારની શકિતઓવાળો, સુકુમાર અને આશ્ચર્યકારક અવયવ છે. આપણા શરીરમાં નિત્ય જેટલું નવું લોહી થાય છે, તેનો ૧/૬ ભાગ મગજના પોષણમાં ખરચાય છે. બાકીના ૫/૬ માંથી આખા શરીરમાં બીજા અવયવોનું પોષણ થાય છે. મતલબ કે, જો રોજ છ તોલા શરીરમાં નવું લોહી થતું હોય તો ૧ રૂપીયાભાર મગજના પોષણમાં જાય છે, અને ૫ રૂપીયાભાર વડે શરીરના બીજા બધા ભાગોનું પોષણ થાય છે. આતો, નિયમિત રીતે વર્તનાર માણસની વાત કહી, પણ કોઈ માણસ અનિયમિતતાથી વર્તતો હોય, ચિંતા કે ફીકર કર્યા કરતો હોય, ચીડીયા સ્વભાવનો હોવાથી ક્રોધવડે વારંવાર મગજને તપાવ્યા કરતો હોય, મગજ થાકી જાય ત્યાંસુધી અભ્યાસ કરતો હોય, અથવા તો કોઈ દુર્વ્યસન વડે મગજનું સત્વ બાળી નાંખતો હોય, તેવા માણસના મગજના પોષણ માટે પ્રથમ કહ્યું, તેટલું લોહી બસ થતું નથી. તેને મહેનતના પ્રમાણમાં વધારે લોહી જોઇએ છીએ.

પાછળ કહ્યા પ્રમાણે, તંબાકુના વ્યસનથી પાચનક્રિયામાં બગાડ થઇ ને નબળી પડે છે. પાચન શકિત નબળી થઇ જવાને લીધે, નવું લોહી બહુ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે, અને જે થોડું લોહી થાય છે, તે પણ અશુદ્ધ અને બળ વિનાનું થાય છે. અર્થાત્ જહરથી મગજને જોઇતું શુદ્ધ પોષણ ન આપી શકાવાથી, મગજને ભુખે મરવું પડે છે. મતલબ કે, મગજ દુર્બળ થાય છે. નિર્બળ મગજમાંથી, બળવાન માનસિક શકિતઓની આશા રાખવી, એ તેલ વિનાના દીવામાંથી મશાલ જેટલું અજવાળુ મેળવવાની, આશા રાખવા બરાબર છે. અનેક વિદ્વાનોએ અનેક વૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ કરી, ખાત્રી કરી લીધી છે કે, તમાકુ દરેક ક્ષેત્રમાં મનુષ્યમાં માનસિક ક્ષીણતા લાવે છે. વરમૉન્ટ વીશ્વ વિદ્યાલયના ડૉ. બુરોએ તમાકુથી મનુષ્યની ઈંદ્રિયો અને માનસિક તેમજ જ્ઞાનતંતુની શકિતઓ પર શી અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવા સારૂ અત્યંત

શાસ્ત્રીય વિધિથી ભિન્ન ભિન્ન ૨૦૦૦ પ્રયોગો કર્યા હતા. તેનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવ્યું હતું.

૧. ૧૫ માણસો પર, ૧૨૦ પ્રયોગો કરવાથી જણાયું હતું કે તમાકુથી, સેંકડે સાડાદસ ટકા માનસિક શક્તિનો ઘટાડો થાય છે.

૨. કલ્પના શક્તિમાં સેંકડે ૨૨ ટકા ન્યુનતા આવે છે.

૩. જ્ઞાનશક્તિ અને ભાવસહ્મચર્યમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે. ડૉ. ચાર્લ્સ ગેટશેલ [સીકાગો] તેમજ અન્ય અનેક ડૉકટરોની ખાત્રી થઇ છે કે, તમાકુ વાપરવાથી, સંયમ શક્તિ કમી થાય છે. ડૉ. ફીશરે પણ શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરી નક્કી કર્યું છે કે, તમાકુનો વ્યસની તમાકુ વાપરતી વખતે તેમજ તે સમય પછી અલ્પ સમય ચિત્તની એકાગ્રતા રાખી શકતો નથી.

(૬૬) તમાકુના ઉપયોગથી ધર્મ અને સદ્‌ગુણનો નાશ થતો હોવાથી મહાન ધર્માચાર્યો તેનો ત્યાગ કરવાની આજ્ઞા કરે છે.

પરમ કલ્યાણ કરનાર સદ્‌ગુણો અને ધર્મવૃત્તિના રક્ષણ માટે મહાપુરૂષોએ શરીરનાં અને મનનાં, મોટાં મોટાં બીજાથી સહન ન થાય એવાં, ભારે સંકટોને સહન કર્યાં છે. દેહને, પ્રાણને, ધનને, વૈભવને, મોટા રાજ્યને, પ્રાણથી પણ અધિક પ્રિય સ્ત્રી, પુત્રો તથા કુટુંબીજનોને, મિત્રોને, ટુંકામાં પોતાના સર્વસ્વને, આ સદ્‌ગુણો અને ધર્મવૃત્તિના રક્ષણને માટે, મોટા મોટા ભયથી ન ડગી, તેમ મોટી મોટી લાલચોથી ન લપટાઇ, તરણા સરખા ગણી, તે બધાનો નાશ થવા દઇ, પોતાના સદ્‌ગુણો અને ધર્મવૃત્તિનું રક્ષણ કર્યું છે. આવા પરમ કલ્યાણકારક સદ્‌ગુણો રાત દિવસ નાકમાં છીંકણીના સપાટા મારનાર, હાથમાં ચલમનું ઠીકું કે હોકો રાખનાર, મોમાં બીડીનું ભુંગળું રાખી, ઘડીયે ને પલકે, જવાળામુખી પર્વતમાંથી ધુમાડો નીકળતો હોય તેમ, મોમાંથી ધુમાડા કાઢનાર માણસ, જેના સાતે ધાતુનું આખું શરીર તમાકુના ઝેરી પરમાણુંથી અશુદ્ધ અને ઝેરઝેર થઇ ગયું છે, એવા શરીરમાં વાસ કરે છે, એ

પાણીમાં પથ્થર તરવા જેવું અશકય છે. અજવાળા અને અંધારાને એકજ જગ્યાએ એકી વખતે રહેવાનો મેળ આવી શકે? આમ હોવાથી મહાન દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળા ધર્માચાર્યો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ પોતાના અનુયાયીઓ, તંબાકુનું વ્યસન પાડી, ધર્મવૃત્તિથી ભ્રષ્ટ ન થાય, માટે તેમને તંબાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો, એવી સખ્ત આજ્ઞા કરી છે. તેનાં ઉદાહરણો નીચે આવ્યાં છે.

(૧) પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ સત્વગુણ સેવનાર બ્રાહ્મણોને, તામસી તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા આજ્ઞા કરી છે.

(૨) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગનું સેવન કરનારા યોગસાધકોને, રજોગુણ તથા તમોગુણ વધારનારૂ, અને તેથી કરીને, ધર્મવૃત્તિથી ભ્રષ્ટ કરનાર તેમજ શારીરિક અધોગતિદાયક તમાકુનો આરંભમાંજ ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે.

(૩) સ્વામીનારાયણના ધર્મમાં પણ સાધુઓ તેમજ બ્રહ્મચારીઓને બીડી, હુકકો કે ચલમ પીવા દેવામાં આવતી નથી.

(૪) શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ તથા સ્વામી રામતીર્થે પણ તંબાકુ વાપરવા છુટ આપી નથી.

(૫) શ્રીમાન્ નૃસિંહાચાર્યજીએ પણ, કોઇ પણ માદક પદાર્થનું વ્યસન સેવવું નહિ, એમ કહ્યું છે.

(૬) મુસલમાન ધર્મમાં પણ તમાકુના વ્યસનની મનાઇ કરી છે.

(૭) ખ્રીસ્તી ધર્મના મોટા મોટા ઉપદેશકો, જેવાકે જોન ઇલીયટ, વીલીયમ પૅન, વેસ્લી વગેરે તંબાકુના કટ્ટા શત્રુ હતા.

(૮) અસલના મેથોડીસ્ટ ખ્રીસ્તી લોકોએ પણ, તંબાકુના ઉપયોગની, સખ્ત બંધી કરી હતી.

આ ઉપરાંત અનેક મહાત્માઓ, અને સુજ્ઞ અને પાત્ર સાધુ સંતોએ તમાકુના દુષ્ટ વ્યસનનો તિરસ્કાર કર્યો છે. યોગશાસ્ત્રના

અગત્યના અંગ પ્રાણવિનિયમના પ્રયોગમાં તમાકુનો ઉપયોગ કર-નાર કામ આવી શકતો નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ ભ્રષ્ટ કરનાર અને મલિનતાનો અણગમો છોડવનાર, દુષ્ટ દુર્ગુણને મનુષ્ય સેવે, અને શાંતિ આદી શુભ લક્ષણોથી ભરેલ સત્વગુણવાળો રહી શકે, તે અસંભવિત છે.

તમાકુથી, સ્મરણશકિત ઘટે છે, અને બુધ્ધિ બગડે છે, એવો અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

ડો. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી શરીરને બીજાં જે નુકશાન થાય છે, તેના કરતાં સ્મરણશકિતને જે નુકશાન થાય છે, તે વધારે છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મગજ અને મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ માટે, તમાકુની સઘળી બનાવટોમાં તપખીર એ તેના ગ્રહણ કરતા જથ્થાના પ્રમાણમાં, સૌથી ખરાબ બનાવટ જણાય છે. ડો. રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુંઘવાથી ડો. મેસીલેકના બાપની યાદદાસ્ત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉંમરમાં નાશ પામી ગઇ હતી. સર જોનપીંગલની સ્મરણ શકિત પણ તપખીરના ભારે વ્યસનથી ઘણીજ ખરાબ થઇ હતી. પણ પછી તપખીર છોડી દેવાથી તે સુધર્યો હતો. ઈટાલીના આધુનિક ઉધ્ધારક કહે છે કે “ તમાકુના ત્યાગથી મારી સ્મરણ શકિતમાં અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે.”

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની શકિત નબળી થાયે છે તથા સમજ શકિત ઘટે છે. ડૉ. કલન કહે છે કે, ઘડપણ આવ્યા પહેલાં તમાકુથી સ્મરણ શકિત નાશ પામેલી, મૂર્ખતા આવેલી અને જ્ઞાનતંતુઓની દુર્બલ સ્થિતિ થયેલી એવા અનેક દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે.

તમાકુનું વ્યસન, એકલી સ્મરણ શકિત બગાડે છે, એટલુંજ નહિ પણ બુદ્ધિને તે નુકશાન કરે છે ડૉ. સ્ટીવન્સન કહે છે કે, તે બુદ્ધિનો નાશ કરે છે. મગજને, જ્ઞાનતંતુઓને તમાકુ ખાવાથી પીવાથી કે સુંઘવાથી નુકશાન થતું જાય છે. એજ પ્રમાણે ગવર્નર

સલિવાન સ્વાનુભવથી લખે છે કે, તમાકુ જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિત્યની વિચારની ચંચળતામાં ડખલ કર્યા વિના અને વિષયોનું પૃથક્કરણ કરવાની તથા વિચારોને બીજા આગળ કહી બતાવવાની મારી માનસિક શકિતને નબળી પાડયા શિવાય કદી રહી નથી.

હીચકોક કહે છે કે, કેફ આવે એવા પીવાના પદાર્થો (અફિણ અને તમાકુ) બુધ્ધિ ઉપર બહુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે. એ વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તત્કાળ દુર્બળ કરે છે. અને સમજ શકિત નિ-સ્તેજ કરવા માટે, યાદ શકિતને નબળી કરવા માટે, ચળવિચળ ચિત્ત કરવા માટે અને મનની સઘળી ક્રિયાઓમાં ડખો ઘાલવા માટે મગજ ના સઘળા રોગોનું લશ્કરનું લશ્કર આપણા ઉપર ચઢવી લાવવા માટે, તંબાકુના દુર્વ્યસનના સતત સેવન જેવો બીજો એકે સરળ માર્ગ નથી. આ કેફી વસ્તુઓ બ્રહસ્પતિના જેવું અસાધારણ બુદ્ધિ બળ હોય તેને પણ પાયમાલ કરી નાંખે છે, અને તેને દાસત્વમાં નાંખી તેની પાસે દયણાં દળાવે છે.

મી. ફાઉલર કહે છે. કે; તમાકુએ આજ સુધીમાં ખ્રીસ્તી પ્રજાનાં જે બુધ્ધિને ખરેખર નુકશાન પહોંચાડયું છે, અને હજુ પહોંચાડે છે, તે અપાર છે. તે નુકશાન કેટલું બધુ બેહદ છે, તેનું માપ કાઢી શકવું અશકય છે. ઘણા માણસો જેઓ જગતમાં આ-બરૂદાર ને ઉપયોગી થયા હોત, તેઓ સર્વ આ તમાકુના વ્યસનથી છકે ખુણે પડી રહ્યા છે અને તેમની બુધ્ધિ સાતમે પાતાળ ડુબી ગઇ છે. ડૉ. એલીસન કહે છે કે ફ્રાન્સ દેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ ગાંડાં થઇ જતાં મનુષ્યોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનીની માનસિક શકિતઓ વધારે બળવાન હોય છે કે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય કરવાને કરેલ પ્રતિસ્પર્ધાના પ્રયો-ગોમાં પણ, તમાકુ ન પીનારાઓની માનસિક શકિતઓ, વધારે બળવાન સાબીત થઇ છે. ડા. ડી. એ. લ્યુઇસ કહે છે કે અમેરીકામાં હાવર્ડ

અને બીજી પાઠશાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓનો મોટો ભાગ તમાકુ પીનાર છે. પણ તમાકુનો વ્યસની વિદ્યાર્થી એક પણ સખત સૌથી ઉચે નંબરે આવ્યો નથી.

બુદ્ધિ અને મનની બીજી શકિતઓ કે જેનાવડે આ જગતમાં સર્વ મનુષ્યોના સર્વ વ્યવહાર ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે, તેનો આ ધિક્કારવા લાયક દુર્વ્યસનથી કેટલો નાશ થાય છે, તે ખાસ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય છે. બુદ્ધિમાં બગાડ પેઠો એટલે પછી માણસનું બગડવામાં શું બાકી રહ્યું ? તેથીજ આપણામાંતો કહ્યું જ છે કે **बुद्धिनाशात् प्रणश्यति** એટલે કે માણસની બુદ્ધિ નાશ થવાથી તેનો વિનાશ થાય છે. આ પ્રમાણે વિનાશના ઉંડા ખાડામાં નાખનાર તમાકુના વ્યસનને, તેના આવા ભારે અગણિત નુકસાન જાણ્યા પછી, કોઇ પણ મનુષ્ય, જો તેનામાં બુદ્ધિનો જરા પણ છાંટો હોય તો પ્રાણાન્તે પણ કદી સેવે જ નહિ.

(૬૭) તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઇ ગયાના અનેક દાખલા બનેલા છે

અમેરિકાના સેઈન્ટ નામના ગાંડાના આશ્રમના પ્રખ્યાત વૈદ્ય ડૉ. બ્રીમર "તમાકુથી થતી ઘેલછા અને માનસિક ભીરૂતા" એ નામના પોતાના લેખમાં લખે છે કે, જે પદાર્થ તેને ટેવાયેલો ન હોય એવા મનુષ્યમાં તે પદાર્થ પ્રારંભમાંજ અત્યંત ઝેરી અસરો કરવા સમર્થ છે; અને જેનાથી શરીરમાં અંધત્વ, હૃદયરોગ વિગેરે ભયંકર વિક્રિયાઓ થાય છે, તે મોડા વહેલા ગાંડપણ પણ લાવવોજ જોઇએ. આંખનાં જ્ઞાન તંતુઓ એ કેવળ મગજનો વધારો છે. તમાકુથી આ જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન થઇ અંધત્વ આવી શકે, તો મગજના અન્ય ભાગોને પણ તે આવીજ હાનિકારક અસર કરી કેમ નુકશાન ન કરી શકે ? તમાકુથીજ ગાંડપણ આવે છે, તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો એ છે કે તમાકુ મુકી દીધા પછી ગાંડાઓ જાદુઇ રીતે સારા થઇ જાય છે.

અનેક ઉન્મત્તાશ્રમાધિપતિઓનો અનુભવ થયેલો છે કે તમાકુથી મનુષ્યને ગાંડપણ આવે છે. ન્યુયોર્કના ગાંડાના

આશ્રમના વ્યવસ્થાપક કહે છે કે, દારૂના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં તમાકુએ મનુષ્યને ઘેલછાના દાવાનળમાં હોમી દીધા છે. ડૉ. બેનક્રોફ્ટ કહે છે કે, નિઃસંદેહરીતે અન્ય કોઇપણ સહાયક કારણો શિવાય તમાકુને લીધેજ ગાંડપણ આવ્યાના અને તમાકુ છોડયા પછી સાજા થયેલ અનેક રોગીઓ મેં જોયેલા છે. મેસાચ્યુસેટસ ઉન્મત્તાશ્રમના ડૉ. વુડવર્ડ કહે છે કે, મારી નિઃસંદેહ ખાત્રી થઇ છે કે તમાકુથી ગાંડપણ આવે છે ડૉ. પીઅર્સ 'કવાર્ક તમાકુની મગજપર થતી અસર' વિષે ભાષણ આપતાં કહે છે કે, અમારા આશ્રમમાં સારાવાર કરવા માટે લાવવામા આવતા ગાંડા દરદીઓમાં અડધો અડધ તો તમાકુના વ્યસનીઓજ હોય છે. મેઇન ઉન્મતાશ્રમના અધિપતિ ડૉ. હારલો કહે છે કે, તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર નુકશાનકારક અસર થાય છે, તેવી ગાંડાની સારવાર કરનાર દરેક ડૉકટરની ખાત્રી થયા શિવાય રહેતી નથી. પેનસીલવેનીયાના ગાંડાના ઔષધાલયના ડૉ. કર્કબ્રાઇડ કહે છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી જ ગાંડા થઇ ગયેલા અનેક રોગીઓને મેં તમાકુ છોડાવી સાજા કર્યાં છે. ડૉ. લેન્ડર પારીસની પ્રખ્યાત વૈદકીય સંસ્થાના સભ્યે આંકડાઓ બતાવી સાબીત કર્યું છે કે, જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુના ઉપયોગમાં વૃદ્ધિ થાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં ગાંડાઓની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થાય છે. અમેરિકામાં પણ તેવોજ અનુભવ થયો છે. સને ૧૯૦૦ માં ઇલીઆનોસ રાજ્યમાં વસ્તી દોઢી થઇ, ત્યારે, ગાંડપણની સંખ્યા સાડા છ ગણી વધી હતી. આજ અરસામાં અમેરિકાના સંયુક્ત રાજ્યોમાં માથા દીઠ તમાકુની સરેરાશ વપરાશ પાચ શેરથી વધી સાત શેર થઇ હતી; અને તમાકુજનિત રોગોની સંખ્યામાં પણ સેંકડે ૩૧ ટકાનો વધારો થયો હતો.

સંયમશકિત, વ્યકિત્વ વિગેરેનો નાશ થવાથી મનુષ્યની થતી સ્થિતિ મૃત્યુ કરતાં પણ વધારે ભયપ્રદ છે. તેજ કષ્ટદાયી સ્થિતિ આણનાર તમાકુનો કયો મનુષ્ય ત્યાગ નહિ કરે ?

(૬૮) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડો થાય છે.

મીચીગાન વિશ્વવિદ્યાલયના સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડો. લોમ્બાર્ડે તમાકુની શરીર બળ પર કેવી અસર થાય છે તે. નકકી કરવા સારૂ અનેક અવલકોનો કર્યા છે અને તેમાં ઘણાજ સૂક્ષ્મ અને ચોકસ યંત્રનો ઉપયોગ કર્યો છે; અને તેમની ખાત્રી થઇ હતી કે એકજ બીડી પીવાથી શરીરબળ ૭૫ ફુટ શેરથી ૧૫ ફુટ શેર પર આવી જતું હતું. આ વજન ૮૬ ને બદલે ૧૨ વખત જ ઉપડાતું હતું. બીડી પીવાથી શરીર બળની થતી ક્ષીણતા સવા કલાક સુધી ચાલુ રહેતી હતી. ન્યુયોર્કનો પ્રખ્યાત શસ્ત્રવૈદ્ય ડૉ. એબી કહે છે કે, ચાર દીવસ તમાકુ વાપર્યા પછી, મનુષ્યની શરીરશકિત પ્રથમ કરતાં ૪૦ ટકા ઓછી થઇ જાય છે. ચૌદ વિશ્વવિદ્યાલયો અને પાઠશાળાઓની (પગથી ઠોકર મારીને રમવાની દડાની) ફુટબોલની રમતની નોંધોનું નિરક્ષણુ કરવાથી ડો. ફ્રેડરીક પેક નીચેના નિર્ણય પર આવેલ છે.

૧ આ રમતમાં તમાકુ ન પીનારની તમાકુ પીનારા કરતાં બમણી સંખ્યામાં જીત થાય છે.

માનનીય રેપર કહે છે કે ફુટબોલની રમત રમનારને જે શારીરિક પાપથી પોતાના શરીર બળનો નાશ થાય છે, તેની તુરત ખબર પડે છે. સોથી પ્રથમ તે દારૂ અને તમાકુનો ત્યાગ કરવાનું શીખે છે. દરેક પ્રકારના ધંધાર્થી લોકો, રાજદ્વારીઓ, અને શીકારીઓએ દુર્વ્યસનથી મુકત રહી, જે પદાર્થ પોતાની શારીરિક તેમજ માનસિક કાર્યશકિતનો કટ્ટો શત્રુ છે, તેની નુકશાનકારક અસરોથી પોતાનું રક્ષણુ કરતાં ખંતથી શીખવું જોઇએ.

(૨) સશકત માણુસો તમાકુ પીવાથી પોતનાં ફેફસાંની દસ ટકા શકિત ખોઇ બેસે છે.

(૩) તમાકુ પીનારની વિદ્વતા હમેશ ન પીનાર કરતાં ઓછી હોય છે.

અમેરિકાની યેલ વિશ્વવિદ્યાલયમાં ઘણાં વર્ષ સુધી કસરત શિક્ષણના વ્યવસ્થાપક તરીકે કામ કરનાર ડો. સીવર કહે છે કે, જ્યારે કુસ્તી માટે પહેલવાનો તાલીમ લે છે, ત્યારે તેમને દરેક રૂપમાં તમાકુનો ત્યાગ કરવાની ફરજ પડે છે. શું તેમને કાલ્પનિક કે નૈતિકકારણોથી આમ કરવું પડે છે ? જરાપણ નહિ. સેંકડો વર્ષોના જાત અનુભવથી સાબીત થયું છે કે, જ્યારે માણસ તમાકુ વાપરે છે, ત્યારે તે તમાકુ ન વાપરનાર જેવું અને જેટલું સારૂં કામ કરી શકતો નથી. તમાકુની ઝેરી અસરથી મનુષ્ય ઓછો ચપળ, ઓછો મક્કમ અને ઓછો સહનશીલ થાય છે. પોતાની શરીરશકિતને બાધક થાય તેવું કોઇ પણ કાર્ય કરવાનું પ્રતિસ્પર્ધામાં ઉતરનાર મનુષ્યને પરવડે નહિ. દરેક ક્ષેત્રમાંના નિષ્ણાતોને શારીરિક તેમજ માનસિક શકિતનો નાશકારક તમાકુનો તો ત્યાગ કરવો જ પડે છે.

બુકસ કહે છે કે, વૈદને કે વકીલને, ગાનારને કે ગોપીબાજને ખાત્રી થઇ છે કે, ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાના સમયે તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી સંતોષકારક કામ થઇ શકતું નથી. ઇજનેરો, શાસ્ત્રી તેમજ અનેક ધંધાના નિષ્ણાતોને તમાકુની ઘાતક અસર બાબત ખાત્રી થવાથી, તેમણે તેનો ત્યાગ કર્યો છે. એક પ્રખ્યાત ન્યાયાધીશ ઇલીયટ કહેતો હતો કે, મારે પંચ આગળ ભાષણ કરવાનું હોય છે, ત્યારે હું બીડી પીતો નથી. એક વિખ્યાત ઈંગ્રેજ વૈદ્યે બીડી પીવા આપનાર વૈદ્યને કહ્યું હતું કે, હું શસ્ત્રવૈદ્ય હોવાથી બીડી નથી પીતો. જીવને જોખમે અત્યંત કષ્ટ વેઠી આરકટીક સમુદ્રમાં શોધ કરવા જનારાઓને જે અનુભવ થયો છે તેથી નિષ્ણાતોના અનુભવને સબળ પુષ્ટિ મળેલી છે. એમાંનો એક પ્રખ્યાત શોધક પોતાના કાફલામાં કોઇ પણ રૂપમાં વાપરનારને દાખલ થવા દેતો નહિ.

(૬૯) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક નુકસાન થાય છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં પણ હવે આ વ્યસન વધારે પ્રસરવા માંડયું છે. વિદ્યાર્થીઓને તમાકુના દોષો બતાવી, તેમને ભવિષ્યમાં થનાર મોટી હાનીથી ઉગારવાનો શિક્ષકોનો સ્વધર્મ હોવા છતાં, ઘણે ભાગે તેઓજ તે વ્યસનના ભોગ થઈ પડેલા હોવાથી, વિદ્યાર્થીઓની આ નઠારી ટેવ ઉપર તેઓ આંખ આડા કાન કરે છે. ઘરમાં વડીલોજ તમાકુ પીતા હોય, પછી ખરૂં ખોટું સમજાવનાર કોણ રહ્યું ? તેઓ નીરંકુશ થાય, એમાં શી નવાઇ ? આમ શરીરનું બંધારણ તથા મનની સર્વ શકિતઓ નાનપણથીજ બગડવા માંડે છે. પછી મોટપણે આ ભ્રષ્ટ તનના અને મનના વિદ્યાર્થીઓ દેહ ધરીને કરવા યોગ્ય કર્તવ્યને શી રીતે કરે ?

સૌ કરતાં તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને વધારે નુકશાન થાય છે. અને વિદ્યાર્થીઓમાં પણ નબળા શરીરના અને નબળા મગજના વિદ્યાર્થીઓને તો બહુજ નુકશાન થાય છે. તેમનાં તો તન, મન અને અંતે પ્રાણનો પણ તમાકુથી છેકજ વિનાશ થાય છે. તમાકુ લોહીને અને વીર્યને બાળી નાંખતી હોવાથી, જે જે વિદ્યાર્થીઓને નાનપણથી તમાકુનું વ્યસન પડ્યું હોય છે, તેમને આગળ ઉપર સુદ્રઢ શરીર વાળી પ્રજા થવાનો સંભવ બહુ ઓછો થઇ જાય છે.

શરીરનું બંધારણ પુરેપુરૂં બંધાઇ રહ્યું નથી એવા વિદ્યાર્થીના શરીરની પાયમાલી સાથે મનની અને બુદ્ધિની પાયમાલી કરી નાખી યથાર્થ વિદ્યાભ્યાસમાં મોટું વિઘ્ન આણવું એ વિદ્યાર્થીઓને અત્યંત અહિતકર છે. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ તમાકુના અસંખ્ય નુકશાનોથી અજાણ્યા હોવાથી, દેખાદેખીથી વ્યસન પાડી બેસે છે. અને પછી મરણ સુધી નઠારાં ફળ ભોગવે છે.

ન્યાયાધીશ સ્ટબ્ઝ કહે છે કે છોકરો કે, જેનાં હાડકાં કુમળાં હોય છે, જેનાં જ્ઞાન તંતુઓ નબળાં હોય છે અને જેના સ્નાયુઓ પૂરેપૂરા વૃદ્ધિ પામ્યા હોતા નથી, તેને જો બીડી પીવાની ટેવ પડે છે, તો તે તેનું સામર્થ ખોઈ બેસે છે. મોટો માણસ અફીણ કે કોકેન

વાપરે, અને તેના શરીરમાં, નિર્ગતપણું આવે, તેના જેવીજ સુસ્તી તેના આખા શરીરમાં આવે છે. આવો જીવન શકિતરહિત છોકરો, તેની મહત્વેચ્છાઓનો નાશ થવાથી, પોતાની ઉન્નતિ સાધી શકતો નથી. જો તે નિશાળમાં હોય છે, તો તે અભ્યાસમાં પાછો પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ છોડવી પડે છે. જો તે કોઇ ઠેકાણે નોકર રહયો હોય છે, તો તે જીવન બળના અભાવે બીડી ન વાપરનાર છોકરો જેટલું સારૂં કામ કરી શકતો ન હોવાથી, તેને નોકરી છોડવી પડે છે.

સુપ્રસિધ્ધ 'લેન્સેટ'પત્રમાં એક લેખક લખે છે કે, શરીરનું પુરેપુરૂં બંધારણ બંધાઇ રહ્યું નથી હોતું, તેવા ઘણા જુવાન વિદ્યાર્થિઓએ, ઘણું ખરૂં અખંડ બીડીયો ફુંકવાના વ્યસનથી, તેઓની તંદુરસ્તીને ભારે નુકશાન પહોંચાડયું છે. ડા. ડીઓ. હ્યુમ્સ સરખા અત્યંત પ્રસિધ્ધ વિદ્વાન પણ એજ સંબંધમાં કહે છે કે, બીડી પીવાના વ્યસનવાળો છોકરો, પોતાની સારી સ્થીતિ થવાના સંભવોને ઓછા કરે છે, કસરતમાં ઉંચે નંબરે ઉતરવાની આશા રાખનાર સઘળા છોકરાઓ, તમાકુના બીજાનસર વ્યસનથી પણ તેમની પિંડિઓ અને નસો નબળી પડેલી હોવાથી, પાછાપડી ગયા હતા. તેથી તેમનું મો શ્વાસ અને પ્રસ્વેદ બગડયા હતા, અને તેમનું સાંસારિક, નીતિ અને ધર્મ સંબંધી, સઘળું જીવન બગડયું હતું. બીજા કોઇપણ વ્યસનથી, સુધરેલા લોકોની નીતિની વૃત્તિઓ. જેટલી બહેર મારી જાય છે, તેના કરતાં તમાકુના વ્યસનથી, વધારે બેહેર મારી જાય છે એવું કહીને હું, માત્ર દુનીયાનાં ડાહયા પુરૂષોનાં. વચનોજ ફરી કહી સંભળાવું છું ઉપરના અનુભવી, અને વિદ્વાન વૈદ્યોના અભિપ્રાયથી જણાશે કે, બીડીનું વ્યસન ઉછરતા વિદ્યાર્થીઓને અત્યંત હાનિકારક છે.

બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ

જેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન કરી શકતા હોવાથી હંમેશ પાછળ રહે છે.

આ દુષ્ટ વ્યસન, કદીપણ માનસિક શકિતઓનો નાશ કર્યા શિવાય રહેતું નથી એ વાત નિર્ણયકારક રીતે, સિદ્ધ થઇ છે. તમાકુના વ્યસનીની માનસિક શકિત, વધારે બળવાન હોય છે, કે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય અનેક વિદ્યાપીઠોમાં, કરવામાં આવ્યો છે.. કયે કયે સ્થળે આ નિર્ણય કરવામાં આવ્યો તેનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે.

૧ પારિસની પોલીટેકનીક સ્કુલ:—આ નીશાળમાં, પરિક્ષામાં બેઠેલા ૧૬૦ વિદ્યાર્થીઓમાં, ૧૦૮ તમાકુના વ્યસનવાળા હતા અને ૫૨ વિદ્યાર્થીઓ વ્યસન વિનાના હતા. આ વિદ્યાર્થીઓમાં સરખે નંબરે પાસ થયેલા— ૨૦, ૨૦, વિદ્યાર્થીઓના તેમણે બે ભાગ પાડી નાખ્યા. અને પછી જોયું તો, સૌથી ઉંચે નંબરે આવેલા ૨૦ વિદ્યાર્થીઓમાં ૧૪ બીડી નપીનારા નીકળ્યા, અને ૬ પીનારા નીકળ્યા.

બીજા વર્ગમાંથી, દસ પીનારા, અને દસ ન પીનારા નીકળ્યા. અને ત્રીજામાં, ૧૧ પીનારા અને નવ ન પીનારા નીકળ્યા. આ આંકડાઓથી જણાય છે કે, બીડી પીનારા ૧૦૮ માંથી જ્યારે ૬ વિદ્યાર્થી, પહેલા વર્ગમાં આવ્યા ત્યારે ન પીનારા, માંથી ૧૪, જેટલી લગભગ અઢી ગણી સંખ્યા, પેહેલે નંબર આવી. એજ પ્રમાણે, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં ૧૦૮ માંથી બીડી પીનારા દસ તથા અગીયાર, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં આવ્યા ત્યારે બીડી નપીનારા, ત્રીસ અને પચાસ વિદ્યાર્થીઓ, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમા આવ્યા. આ આંકડાઓથી ચોખ્ખું જણાય છે કે, બીડી પીનારાઓની માનસિક શકિતઓ, બીડી નપીનારાથી. વધારે નબળી હોય છે,

(૨) **હાવર્ડની પાઠશાળા**:—આ સંસ્થાની નોંધ પરથી જણાય છે કે, છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં, જો કે આ પાઠશાળામાં દર ૭ વીદ્યાર્થીઓમાં પાંચ વિદ્યાર્થીઓ બીડી પીનાર હતા. છતાં બીડી પીનાર એકપણ પણ વિદ્યાર્થી પોતાના વર્ગમાં પરીક્ષામાં પહેલે નંબરે આવ્યો નથી.

(૩) **કલાર્ક કોલેજ**:—આ પાઠશાળામાં, ૨૦૧ વિદ્યાર્થીઓમાં ૬૩ બીડી પીનારા, અને ૧૦૮ બીડી ન પીનારા હતા. બીડી ન પીનારા પૈકી, ૬૮ ટકા, માન સાથે ઉતીર્ણ થયા. જ્યારે બીડી પીનારા પૈકી. ૧૮ ટકાજ થયા. (રીડઝવેલ)

૪ **યેલ પાઠશાળા**:—ડૉ સીવરને, તપાસને અંતે જાણવામાં આવ્યું હતું કે, ઉંચામાં ઉંચે નંબરે પાસ થયેલા ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓમા, ૯૫ બીડી ન પીનારા હતા.

૫ **કોલમ્બીયા વિશ્વવિદ્યાલયઃ**—આ પાઠશાળાના ૨૨૩ વિદ્યાર્થીઓનં કાળજીપુર્વક નિરીક્ષણ કર્યા પછી ડૅા. મેલાનનો, એવો નિશ્ચય થયો હતો કે, બીડી નપીનારા વિદ્યાર્થીઓમાં બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ કરતાં, ઓછી વિદ્વતા હોય છે.

આવો અનુભવ, સર્વ કેળવણી આપનારાઓને થયેલો છે. પાઠશાળાનો અધ્યાપક, કે નીશાળનો શિક્ષક પોતેજ બીડી પીએ તો વિદ્યાર્થીઓમાં, ખરાબ દાખલો બેસે છે. આમ હોવાથી આવા વ્યસની વિદ્યાગુરૂને યુવકોને, કેળવણી આપવાની જવાબદારી માથે લેવા માટે 'લાયક' ગણવો જોઇએ નહિ.

વિશ્વવિદ્યાલયો, પાઠશાળાઓ, અને હરેક પ્રકારની કેળવણી આપનાર સંસ્થાઓએ વિદ્યાર્થીઓને, તમાકુ ત્યાગ કરવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. જે સંસ્થાઓ આ પ્રમાણે ફરજ પાડતી નથી, તે પોતાની સંભાળ નીચે મુકેલા યુવકો તરફની પોતાની ફરજ અદા કરતી નથી.

નાનપણથીજ, તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમાં ગુના કરવાની ટેવ, ખાવા પીવાની ટેવ, જેવી સ્વાભાવિક થઈ જાય છે.

આપ બળથી અઢળક દ્રવ્ય સંપાદક મોટરો બનાવનાર હેનરી ફોર્ડ કહે છે કે "જો તમે કોઇ ગુન્હેગારના જીવનનો અભ્યાસ કરશો તો, તમારી ખાત્રી થશે કે, તે તમાકુનો દઢ અને નિત્યનો વ્યસની છે. બીડી પીવાની ટેવને લીધે, છોકરાઓ કુસંગમાં પડે છે. તેઓ અન્ય નીચ છોકરાઓ જોડે બીડી પીવાનાં ગૃહોમાં જાય છે. ચાલુ બીડી ફૂંકવાની ટેવ તેમને અનીતિના ખાડામાં ધકેલી દે છે. તેથી આપણે જો, બીડીની બદીથી થતાં અનેક નુકશાનો તેમને બતાવી તેઓની આંખ ઉઘાડીયે તો એક મહત્વની દેશસેવા કરી શકીશું." વિશ્વવિખ્યાત વીજળીનો જાદુગર થોમસ એડીસન, ઉપરના અભિપ્રાયની પુષ્ટિમાં કહે છે કે, "બીડી પીનારાઓમા જે નીતિભ્રષ્ટતા આવે છે, તે સ્થાયી, અને અસંયમાધીન છે. આમ હોવાથી હું કોઇ પણ બીડી પીનારને, નોકરીમાં રાખતો નથી." ડૉ. હાર્વેસલી કહે છે કે "ફોર્ડ, એડીસન, અને તેમના સહાયક અન્ય ગૃહસ્થો, જેઓ તમાકુનો સંહારક ઉપયોગ ઓછો કરવા માટે તેના પર પ્રતિબંધ મુકવા માટે, અગર તો તેને તદ્દન બંધ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે, તેમને હું ધન્યવાદ આપું છું. તમાકુના ઉપયોગથી જ્ઞાનતંતુઓના બળનો ક્ષય થાય છે. ખાસ કરીને બાળકો તથા સ્ત્રીઓ પર તેની વધારે અસર થાય છે. તે એક પ્રાણઘાતક ટેવ હોવા ઉપરાંત, તેનાથી જે ખર્ચ થાય છે તેથી લાખો માણસો ખુવાર થઇ જાય છે. અને પોતાના કુટુંબની જરૂરીયાતો પુરી પાડી શકતા નથી. આ કુટેવનો નાશ કરવા માટેના દેશહિતચિંતકોના ખાસ પ્રયત્નોને અવશ્ય ઉત્તેજન આપવું જોઇએ." જજ પોલોક કહે છે કે, "છેલ્લાં ૧૬ વર્ષમાં મારા આગળ જે આરોપી છોકરાઓને લાવવામા આવ્યા છે. તે દરેક બીડીના વ્યસની હતા."

તમાકુ વાપરનારની બુધ્ધિ મંદ પડે છે. તેઓ બેપરવા અને કીર્તિસ્પૃહાસક્તિ રહિત હોય છે. તેઓની નીતિ ભ્રષ્ટ થયેલી હોય છે. ડૉ. ક્રોકીન કહે છે કે "યુવક ગુન્હેગારો પૈકી સેંકડે ૯૫ ટકા, બીડી પીનારા હોય છે, અને બીડી પીવાની સાથેજ તેમની અધોગતિનો પ્રારંભ થએલો હોય છે. પ્રખ્યાત અનુભવી ન્યાયાધીશ બેન્જામીન લીન્ડસે કહે છે કે "જો હું ન્યાયાધીશનું કામ છોડીદઈ યુવકોની અધોગતિ ગુન્હેગારની પીડાઓ અને ગુનાસક્તિનાં કારણો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરૂં. તો મારે તમાકુના દુર્વ્યસન સામે પ્રથમ જંગ ખેડવી પડશે. એ બાળપણમાં અને તેથીકરી યુવાવસ્થામાં પણ તમાકુનાં દુર્વ્યસન જેવી એક આફતકારક ટેવ નથી. આ કુટેવને લીધે જ ઘણાખરા યુવાનોને સરકારી સુધારણા સ્થાનોમાં, મોકલવા પડે છે." બરનાર્ડ મેકફેડન કહે છે કે, "ઘણાં છોકરાઓમાં તમાકુના વ્યસનથી, અપરાધવૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એક એવા પ્રકારની વિલક્ષણ ગુન્હેગારની ઘેલછા આવે છે કે, જેમાં અસત્ય, ચોરી, અને હિંસા, ખાવાપીવાની ટેવ જેવાં સ્વાભાવિક કૃત્યો થઇ જાય છે.

તમાકુના વ્યસનથી ગાંજો પીવાની ટેવ પડે છે.

યુરોપ વિગેરે દેશોમાં તમાકુથી દારૂનું વ્યસન પડે છે, તેમ આપણા દેશમાં, તમાકુ પીતાં પીતાં, અસંખ્ય લોકોને ગાંજાનું વ્યસન પડી જાય છે. આ વ્યસન ઘણુંજ દુષ્ટ છે. એનાં નુકશાન ગણવા બેશીએ તો પાર આવે નહિ. યુવકોમાં તે દુષ્ટ વ્યસનનો હજુ ઘણો પ્રચાર થયો નથી. છતાં તેના ફાયદાનાં ખોટાં બણગાં ફૂંકી કોઇ તેવા વ્યસનીઓ, તેમને અગર અન્ય પુખ્ત ઉમરના માણસોને ન ફસાવે માટે સાવધાન રાખવાની જરૂર છે.

તમાકુનાં જેટલાં નુકશાનો છે, તે નુકશાનોને ૧૦૦ ગણાં કરવાથી પણ ગાંજાનાં નુકશાનની બરાબરી ભાગ્યેજ થશે, એમ

નક્કી માનજો. અમુક માણસ ગંજેરી છે, એ શબ્દજ આપણને તત્કાળ સૂચવે છે કે, એ માણસનું તન, મન, અને બુધ્ધિ, વિગેરે સર્વસ્વ એટલી તો દુર્દશા ને પામ્યાં છે કે, આ મૃત્યુ લોકમાં ગાંજો ફૂંકવા શિવાય બીજા કોઈ અન્ય શુભ કાર્ય માટે તે ગંજેરી માણુસ હવે લાયક રહ્યો નથી.

તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે.

એક વ્યસન, સ્વાભાવિક રીતે બીજા દુર્વ્યસનમાં ઘસડી લઇ જાય છે. સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર દારૂ, અને તમાકુનું દુર્વ્યસન, ખાસ સહગામી હોય છે. તમાકુની અસર ટાળવાનું દારૂ ઔષધ છે. તમાકુથી નાની લોહીની નસો સંકુચિત થાય છે. તરતના થયેલા વ્યસનીઓ તેમજ દીર્ઘકાળના વ્યસનીઓમાં જે ફીમાશ આવે છે, તેનું આજ કારણ છે. દારૂની અસર આથી બરાબર વિરૂદ્ધ થાય છે. તેનાથી નાની લોહીની નસો વિસ્તૃત થાય છે. આમ હોવાથી દારૂડીયાનો ચેહેરો લાલ થાય છે. પોતાની નસો સંકુચિત થાય ત્યાં સુધી તમાકુ વાપરે જનાર વ્યસની, તમાકુની ઘેનોત્પાદક અને શામક અસર છતાં પણ શકિતહીન બેચેન અને ચીડીઓ થઇ જાય છે; અને તેને પોતાની નસો તંગ થયેલી જણાય છે. આ થીઆવો બંધ પડવાથી તેનું મોઢું સુકાઇ જાય છે.

દારૂ પીવાથી આ અસરો ઉલટાઇ જાય છે, તેથી નસો વિસ્તૃત થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓની તંગાવસ્થા શિથિલ થાય છે. બેચેની બંધ પડે છે. આમ હોવાથી વ્યસની વધુ બીડીયો ફૂંકી શકે છે. આ રીતે વારંવાર કરવાથી તમાકુનો વ્યસની દારૂડીયો થઇ જાય છે.

આવીજ રીતે, તમાકુ અને અફીણનાં વ્યસનો વચ્ચે પણ સંબંધ બંધાઈ જાય છે.

કોલંબીયા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ. જોન કવેકન બોકસ કહે છે કે, તમાકુથી દારૂ પીવાની સ્વાભાવિક તલપ આવે છે. ઘણી તમાકુ

વાપરનારાના સેંકડે પોણોસો ટકા દારૂના વ્યસનમાં સપડાઇ જાય છે. તમાકુનો ધુમાડો દારૂ પીવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલું જ નહિ પણ, તેને પોષણ આપે છે. દારૂ પીનારાઓને સુધારવાની સંસ્થાનો વ્યવસ્થાપક ડૉ. હેમીલટન કહે છે કે, "મારો એવો અનુભવ થયો છે કે દારૂ અને બીડોની બદીમાથી મુકત થવા માટે, સારવાર કરાવનારાઓને દારૂ કરતાં તમાકુ, છોડવાનો ભય વધારે હોય છે. એક વખત બીડીના વ્યસનમાંથી મુકત થયા પછી ઉત્તરાવસ્થામાં જે લોકો પાછા બીડોની બદીમાં ફસાઇ જાય છે, તેઓને તમાકુનો ધુમાડો ફેફસામાં જવાથી જ્ઞાન તંતુઓમાં ઉઠતો દાહ શાંત કરવા માટે દારૂ પીધેજ છુટકો થાય છે.

સ્ત્રીઓએ ખાસકરીને તમાકુનું દુર્વ્યસન કદીપણ પાડવું ન જોઇએ.

સુશિક્ષિત વર્ગમાં પુરૂષો જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ વાપરે છે તેટલા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓ કદી વાપરતી નથી. પરંતુ જે દેશમાં તમાકુ વાપરતી સ્ત્રીઓની સંખ્યા અધિક છે, તે દેશનું દુર્દૈવજ સમજવું જોઇએ. જેમ જેમ યુવાન સ્ત્રીઓમાં તમાકુનો પ્રચાર વધતો જાય છે, તેમ તેમ પ્રજાને ભયંકર નુકશાનો થયે જાય છે. અન્ય સુધરેલા દેશો કરતાં જયાં, સ્ત્રીઓમાં વિશેષ સમયથી અને વિશેષ પ્રમાણમાં તમાકુનું દુર્વ્યસન ફેલાયેલું છે, એવા પારીસ નગરથી, ખબર મળી છે કે, તમાકુ પીવાથી, ત્યાંની સ્ત્રીઓની જાતીદર્શક રસગ્રંથીઓમાં, અકાલિક ક્ષીણતા આવવાથી તેમનું સ્ત્રીત્વ ઉત્તરોત્તર નાશ થતું જાય છે. તમાકુ વાપરવાથી સ્ત્રીઓને નીચે વર્ણવેલાં નુકશાન થાય છે.

(૧) સૌંદર્યનો નાશ થાય છે. ત્વચાનો વર્ણ રોગીષ્ટને પીળો થાય છે. આંખનું તેજ ઓછું થાય છે, બળનો નાશ થાય છે, અને ઉત્સાહ ભંગ થવાય છે. તમાકુ ગમે તેવા ખડતલ આરોગ્યવાળી

સ્રીની પણ જીવનશક્તિ હરી લઈ, તેને તકલાદી પ્રકૃતિની બનાવી દે છે.

(૨) તેને વંધ્યત્વ આવે છે.

(૩) તેની જનનશક્તિ ક્ષીણ થતી હોવાથી, તે અલ્પ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

(૪) તેની પ્રજા, રોગી, નિર્માલ્ય અને વ્યસની ઉત્પન્ન થાય છે.

(૫) તેને કસુવાવડો, વિશેષ થાય છે.

(૬) માતા, પોતાના નિત્યના સહવાસી બાળકના શ્વાસમાં, વખતો વખત, તમાકુનો ધુમાડો મોકલતી હોવાથી, બાળકનું અકાળ મૃત્યુ થાય છે.

(૭) માતાના દુધ વાટે, ધાવતા બાળકનાં શરીરમાં, તમાકુનું ઝેર જવાથી, તે બાળક સદા રોગી રહે છે.

(૮) સ્રી શરીર પર, તમાકુની વિશેષ અસર થતી હોવાથી, તે અનેક પીડાકારી રોગોની ભોગ થઇ, કમોતે મરે છે.

સ્રીઓની અધોગતિનો, દેશની ઉન્નતિ સાથે નીકટ સંબંધ હોવાથી, તમાકુની વ્યસની, સ્રી દેશને તેમજ કુટુંબને ઘોર શ્રાપ રૂપ છે.

(૭૮) તમાકુ સ્રીમાં વંધ્યત્વવર્ધક છે.

તમાકુ, જંતુઓનો તત્કાળ નાશ કરે છે. તે, વનસ્પતિ તેમજ સજીવ શરીરની પણ ઘાતક છે. તેજ કારણ અને તેજ ગુણથી, તેનામાં સ્રીઓની જનનશક્તિ નાશ કરવાની શક્તિ છે. લેનીન કહે છે કે, "તમાકુ વાપરવાથી, જનન શક્તિને નુકશાન થાય છે, ને પ્રસંગે નપુંસકત્વ પણ આવે છે." ડો. લીચી સત્ય કહે છે કે, "જ્યારે તમાકુ જેવાં ક્ષાર ગુણી ઝેરો, મનુષ્ય શરીર ઉપર હુમલો કરે છે, ત્યારે શરીરના નરીઆંખે ન દેખાતા, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ભાગો, અને રગે રગને, નુકશાનકારક અસર થાય છે, તો વીર્ય જંતુઓને પણ, તમાકુની અસર થયા શિવાય રહે નહિ, તે ઉઘાડું છે. ડૉ. પોટર પણ

કહેછે કે, "તમાકુના વ્યસનથી, વીર્યજંતુઓ પર અસર થવાથી, જનન શકિત ક્ષીણ થઈ જાય છે."

ડૉ. લીડસ્ટન ભાર દઇને કહે છે કે, "તમાકુની વીર્ય અને મૂત્ર માર્ગ પર, ઘણી ઘાતક અસર થાય છે." લોક હકીકત સંગ્રહની નોંધોથી, જણાયું છે કે, જે સ્ત્રીઓને, તમાકુનું વ્યસન હોય છે, તેને નિર્વ્યસની સ્ત્રીઓ કરતાં, પ્રમાણમાં ઓછી પ્રજા થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ, આવી દુર્બળ સંતતિનું આરોગ્ય, વધારે અસ્થિર હોય છે. "જે સ્ત્રીઓ તમાકુ સૌથી વધારે પ્રમાણમાં વાપરે છે, તેને સૌથી ઓછી સંતતિ થાય છે. સ્ત્રીની જે પ્રકૃતિ, તમાકુનું વ્યસન પડાવે છે, તેજ પ્રકૃતિ, જનની ધર્મની અગવડો, આપદાઓ, અને જવાબદારીઓનો ત્યાગ કરાવતી હોવાથી, તમાકુ ઘણી વાપરનાર સ્ત્રી ઘણે ભાગે પ્રજાહીન રહે છે. લંડન શેહેરના એક પ્રખ્યાત ડૉકટરે, ૫૭ તમાકુ વાપરનાર કુંટુમ્બો, અને ૩૮ ન વાપરનાર કુંટુમ્બોની, જનન શકિતની નોંધ રાખી છે.

બીડી ન વાપરનાર કુટુંબમાં બાળ જન્મ સંખ્યા	બીડી પીનાર કુટુંબમાં બાળ જન્મ સંખ્યા
૭,૩૬૮ હતી	૬,૮૫૯ હતી

એટલે કે તમાકુ ન પીનાર કુટુંબમાં ૫૦૯ છોકરાં વધારે હતાં.

નોંધ રાખવા જેવી વિશેષ હકીકત એ હતી કે, બીડી ન પીનાર કુટુંબમાં, ૭૨૮ છોકરા, વધારે જન્મ્યા હતા. જ્યારે બીડી પીનાર કુંટુબમાં ૨૧૯ છોડીઓ વધારે જન્મી હતી. આ હકીકત, બીડી પીનારા કુંટુબમાં, પુરૂષત્વનો નાશ સુચક છે. વળી બીડી વાપરનાર કુંટુબોમાં, ગર્ભ પાતો વધારે થયા હતા. તેમજ મુંએલાં છોકરાં વધારે હતાં.

ઉગતી વનસ્પતી અને ઉછરતાં પ્રાણીઓ પર, તમાકુની જે પ્રાણઘાતક, અને બુધ્ધિ રોધક અસર થાય છે, તે લક્ષમાં લેતા,

વાપરનાર સ્ત્રીઓ ઉપર, જે તમાકુ વંધ્યત્વ વર્ધક અસર થાય છે, તે લેશ માત્રપણ વિસ્મયકારક નથી.

૭૯ તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતો સંતતીઘાત

જે પ્રસંગે તમાકુના ઝેરથી સ્ત્રીની જનનશકિતનો સદંતર નાશ નથી, થતો અગર તો તેને ગર્ભપાત થઇ જતો નથી, તે પ્રસંગે વ્યસની સ્ત્રીને જે બાળક જન્મે છે, તે રોગી અને અલ્પાયુષ્યી હોય છે. તેમાં તો કાંઇ સંદેહજ નથી.

તમાકુની વ્યસની માતાનાં બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. તેના કારણો નીચે મુજબ છે.

(૧) માતા ખાનપાનના જે પદાર્થો વાપરે છે, તેના સર્વ ગુણો તેના દુધમાં હોય છે. તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીના દુધમાં તમાકુનું નીકોટાઇન ઝેર હોવાનું સાબીત થયું છે. બાળકના શરીરમાં આ ઝેરનો સીધી રીતે પ્રવેશ થતો હોવાથી તે અનેક રોગોનું ભોગ થઇ અલ્પાયુષ્યી થાય છે. કોઈ પણ માતા જાણીજોઇને પોતાના બાળકના ખોરાકમાં ઝેર ભેળવશે નહિ. પરંતુ વસ્તુત: તમાકુની વ્યસની માતા, પોતાના બચ્ચાના ખોરાકમાં નીકોટાઇન જેવું, અતિઉગ્ર અને પ્રાણઘાતક ઝેર ભેળવે છે. ડો. મ્યુટરેલ કહે છે કે, "ફ્રાન્સમાં આવેલ નેન્સીમાં, જે સ્ત્રીઓ તમાકુની વ્યસની નથી હોતી પરંતુ ફકત તમાકુના કારખાનાઓમાં કામ કરે છે તે સ્ત્રીઓનાં બાળકોમાં પણ નીકોટાઇનથી ઝેરી થયેલ દુધ પીવાથી અત્યંત મરણ પ્રમાણ હોય છે. તો તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીનાં બાળકોનો વધારે નાશ થાય તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

(૨) ઉગતા છોડવાઓ અગર તો ઉછરતાં પ્રાણીઓને ઝેરોની અસર તુરત થાય છે. તમાકુ પીતી માતા, તેના દુર્વ્યસનને લીધે બાળકના શ્વાસમાં, નિરંતર બીડીનો ઝેરી ધુમાડો ઘાલે છે. સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. ટ્રાલ એમ. ડી. કહે છે કે, "અનેક અવિચારી અને

પાપી પિતાએ હવાની અવરજવર વિનાની ઓરડીમાં બીડીઓ ફુંકી ફુંકીને તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વડે અનેક બાળકોને ઘોડીઆમાંજ ઠાર માર્યાં છે.'' ડૉ. લેન્ડર કહે છે કે, "બીડી પીવાના વ્યસનવાળા પિતાના ભેગા સુવાથી અગર તો તે બીડી પીતો હોય તે ઓરડામાં રહેવાથી, બાળકોને ઝેર ચઢયા. ના દાખલા નાધાયા છે.

તમાકુ મનુષ્યને કુરૂપબ બનાવે છે અમેરિકાના લોકો કુરૂપ થતા જાય છે એવું જણાઇ આવવાથી, તેમ થવાનું કારણ શોધી કાઢવા, ત્યાંના નામાંકિત ડૉકટરોએ પ્રયત્ન કર્યો તેમા એવું જણાઇ આવ્યું છે કે તમાકુ પીવાનું વ્યસન હાલ અમેરિકામાં અતિશય વધેલું છે, અને ઉપર બતાવેલી સ્થિતિ તે વ્યસનનું પરિણામ છે. એ વ્યસનનો પ્રચાર હાલના પ્રમાણે આગળ ૧૦૦ વર્ષ સુધી ચાલુ રહેશે તો, અમેરિકાના માણસો ઘણાજ કદરૂપા થશે. આ ઉપરથી જે લોકોને સૌંદર્યની ગણના હોય, તેમણે તમાકુ તજવી જોઇએજ.

પ્રકરણ ૪

તમાકુના દુર્વ્યસનનેલીધે વ્યસનીની તેમજ દેશની થતી આર્થિક બરબાદી

તમાકુનો દરેક અલ્પ વ્યસની પણ ઓછામાં ઓછા ૫૦૦ પાંચસો રૂપીયા પર પાણી ફેરવે છે. હિંદુસ્તાનની ૩૫ કરોડ વસ્તીમાં માત્ર દસ કરોડ જ મનુષ્યો, આપણે બીડી પીનારા ગણીયે, અને બીડી પીવામાં, એક એક માણસ, દર મહીને, માત્ર એકજ દીવાસળીની પેટી વાપરે છે એમ માની લઇએ, (જો કે ઘણાનો ચોથે ચોથે દહાડે એકકેક પેટી ખલાસ કરે છે.) તો વરસે દહાડે ૧ અબજ ને વીસ કરોડ, દીવાસળીની પેટીઓના ભુકા નીકળી જવાના, અને એક ડઝન દીવાસળીની પેટીની કીંમત, ફકત બે આના ગણીએ તો, સવા કરોડ રૂપીયા, દર વર્ષે માત્ર ધુમાડા કાઢવામાં, શરીરને પાય-

માલ કરવામાં રોગો અને દુર્ગુણ વધારવામાં; આ વ્યસનીઓ ભોગ મુકે છે. તે જાણી કોનું હૃદય દુઃખી થયાવિના રહેશે?

બીડીના ખરા વ્યસનીઓ તો, રોજની પચાસ પચાસ કે સો સો બીડીયો ફુંકે છે, પણ આપણે સરેરાશ પચીસ બીડીયો લઇએ, અને એક આનાની, તેટલી આવે એમ ગણતાં, દરેક વ્યસની, દર વર્ષે ૨૪ રૂપીયાની તમાકુ પીએ છે. જોકે, કેટલાક ચીરૂટના આરૂઢ ભકતો તો, દરમાસે, તેટલી રકમ પર પુળો મુકે છે હવે આ માણસ વ્યસન પડયા પછી, ૪૦ વર્ષ જીવે, અને બીડીયો પીએ તો લગભગ એક હજાર રૂપીયા, બીડા પીવામાં તથા લગભગ સો રૂપીયા દીવાસળીનું ખર્ચ ગણતા, લગભગ રૂ. ૧૧૦૦ અગીયારસો રૂપીયા જેવડી મોટી રકમ, તે આખા આયુષ્યમાં ખર્ચી નાંખવાનો અને પ્રતિ વર્ષ ખરચાતી, આ સાડીસત્તાવીસ રૂપીયાની દેખતી નાની સરખી રકમ ઉપર જો ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ ચઢાવી હિસાબ ગણીએ તે વ્યસનીઓ કેવડી મોટી રકમપર પુળો મુકે છે. તે જાણીનેઓ જાતેજ હબકી જવાના. વળી તમાકુના વ્યસનોથી, રોગો ઉત્પન્ન થતા હોવાથી અનેકવાર માંદા પડવાથી, પોતાનાં, તથા છોકરાંઓનાં ઓસડ વેસડમાં જે ખર્ચ થવાનો, તેમજ પોતાના કિંમતી સમયનો જે ભોગ આપવો પડે છે, અને જેનો અન્ય ઉત્પાદક કાર્યમાં ઉપયોગ કરવાથી, દ્રવ્યલાભ મેળવી શકાય છે, તેનો જો હિસાબ ગણવા બેસીએ તો, વ્યસનીઓ પોતાની, તેમજ તેમના કુટુંબીજનોની, કેવી આર્થિક દુર્દશા કરી મુકે છે તે, સ્પષ્ટ સમજાઇ જાય છે. પંજાબની નિષાનિષેધક મંડળીના પ્રમુખ સરદાર સંતસિંહે, હમણાંજ પોતાના ભાષણમાં કહ્યું કે "હિંદુસ્તાનમાં, દરવર્ષે દારૂ, તમાકુ ને અફીણના વ્યસનને લીધે, ૭૦ કરોડ રૂપીઆ બરબાદ થાય છે, મંડળીના તપાસ દરમ્યાન જણાઈ આવ્યું છે કે, દેશમાં એક યા બીજી રીતે, તમાકુ વાપરનાર લગભગ ૧૪ કરોડ મનુષ્યો છે. જો

આ દેશના બીડી વાપરનાર વ્યસનીઓની બીડીયોનો એક છેડો, બીજા છેડા સાથે જોડી. તેમને સીધી ગેાઠવવામાં આવે તો, ૭ હજાર માઈલ સુધી પોહોચે જે દેશની અડધી વસ્તીને, પેટપુરતું અનાજ પણ મળતું નથી, અને જે દેશમાં. લાખો કેળવાયેલા યુવાનોને પણ, ધંધા રોજગાર માટે ફાંફાં મારવાં પડે છે તે દેશમાં, દર વર્ષે થતો ૭૦ કરોડ રૂપીઆનો નાશ પ્રત્યક્ષરીતે મહા આફતકારક છે. ઘણા વ્યસનીઓ, બીડીની બદીમાં પુરેપુરા ફસાયા પછી જે સમયે તેમનાં, કુટુંબીયોને ભીખ માગીને, પેટ ભરવું પડે છે તે સમયે પણ, બીડી મુકી શકતા નથી. અસંખ્ય માણસો, બીડી પાછળ. પોતાનાં ઘરો પણ ખોઇ બેસે છે. આથી પણ અધિક માણસોને તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે, સારાં વસ્ત્રો, ગચરચીલા અને જીંદગી સુખરૂપ બનાવવા માટેનાં આવશ્યક સાધનેાનો ભોગ આપવો પડે છે.

તમાકુને અંગે કામ કરનારાંઓની મહેનતનો થતો દુર્વ્યય, અને કામદારોનો જીવન સંહાર.

તમાકુ વાવવામાં, તેનાં કારખાનાઓમાં કામ કરવામાં, બીડીયો વાળવામાં, છીંકણીઓ ઘુંટવ માં વિગેરે તમાકુના અંગે કરવી પડતી ક્રિયાઓમાં અસંખ્ય સ્ત્રીપુરૂષોને સખ્ત મહેનત કરવી પડે છે. આ મહેનતનો ઉપયોગ, જનસમાજની નીતિ ભ્રષ્ટ કરવામાં, તેને ઝેર ચઢાવી અલ્પ યુષ્યી ને અશકત કરવામાં, તેના આરોગ્યનો નાશ કરી, નિરંતર રોગગ્રસ્ત રાખવામાં અને તેની કાર્ય શકિતનું નિકંદન કાઢવામાંજ થાય છે. અન્ય સાર્વજનિક લાભદાયી કાર્યમાં જો આ મહેનતનો સદ્વ્યય થાય તો, વ્યકિતને તેમજ દેશને કેટલો લાભ થાય? જો કે આ કિંમતી મહેનતના દુર્વ્યયથી થતી હાનિ અપાર છે છતાં પણ તમાકુના કારખાનાઓમાં કામ કરવાથી માણસોનો જે ભયંકર જીવન સંહાર થાય છે તે અત્યંત શોચનીય છે. અનેક વિદ્વાન ડાક્ટરો ને તમાકુના કારખાનાંમાં કામ કરનાર મજુરોના આરો-

ચ્યનું અવલોકન કરવાથી એવા નિઃસંદેહ નિર્ણય પર આવવું પડયું છે કે (૧) સોળ વર્ષની અંદરના છોકરાઓમાંના સેંકડે ૭૨ ટકા કામ કરવાના પ્રથમ છ અઠવાડીયામાંજ માદા પડી જાય છે (૨) ઘણાખરા મજુરો ખાસ કરી છોકરાઓ અને સ્ત્રીઓના ચહેરો ફીકકા પડી જાય છે અને તેઓ દમીયલ થઇ જાય છે (૩) પોતાનાં છોકરાં ધવરાવતી મજુર સ્ત્રીઓનાં, સ્તનોને, વારંવાર સોજા ચડે છે અને તેમના દુધમાં નીકોટાઇનની સખ્ત વાસ આવે છે (૪) મજુર સ્ત્રીઓને કામ કરતા દરમ્યાન ગર્ભ રહે છે તો તેમને વારંવાર કસુવાવડ થાય છે અગર તેમના છોકરાં તો જન્મ્યા પછી અલ્પ સમયમાંજ મોટા પ્રમાણમા મરણ પામે છે (૫) આ સ્ત્રીઓનાં છોકરાંમા ખોડો હોય છે ખાસ કરીને આચકીના રોગ તેમને વારસામાં ઉતરે છે (૬) જે વ્યાધિઓ તમાકુના કારખાનામાં કામ કરનાર મજુરોના મોત આણે છે તેમાં સેંકડે ૨૨ ટકા, ક્ષય રોગથી થયેલ હોય છે ફક્ત તમાકુના કારખાનામા કામ કરી, તેની વાસ અને ઝીણુ શ્વાસમા લેવાથી, આવું ઘાતક પરિણામ આવે છે, તો તમાકુનો પ્રત્યક્ષ શરીર સાથેનો લાગલાગટનો સીધો સંબંધ, કેટલો હાનિકારક હોવો જોઇએ. તેનો ખ્યાલ દરેક વ્યસનીએ નિરંતર કરે જવો જોઇએ.

(૩) ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીન, આ ઝેરી છોડ ઉછેરવાના ઉપયોગમાં લેવાતી હોવાથી. જમીનનો કસ ચુસાઇ જઇ, ખોરાકના પદાર્થો ઓછા ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુનું વાવેતર કરવામાં, ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીનનો ઉપયોગ થાય છે. તમાકુના વાવેતરથી, આ જમીનનો કસ ઓછો થઈ જાય છે. તેના વાવેતરથી, બીજા અન્ય કોઇ પણ વાવેતર કરતાં, અનાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે જરૂરના કિંમતી પોટાશ અને અન્ય તત્વો, વધારે ચુસાઇ જાય છે. ઘઉં, બટાટા અને અન્ય અનાજો

કરતાં, તમાકુ જમીનમાંથી પાંચગણો વધારે કસ ચુસી લે છે. અને આમ હોવાથી, લાખો વીઘા જમીન નકામી થાય છે એ લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

તમાકુનો ઝેરી છોડ ઉછેરવામાં, જે જમીનનો ઉપયોગ થાય છે, તે જમીન, જો અનાજ ઉત્પન્ન કરવામાં કામે લગાડવામાં આવી હોત તો, આજે અનાજ, જગતમાં પુષ્કળ સસ્તુ થવાથી, અસંખ્ય ગરીબ મનુષ્યો, જેમને પેટ પુરતું એક ટંક અનાજ પણ મળતું નથી, તેમને ખાવા મળત, અને ભુખમરાનું દુઃખ ઓછું થાત. પરંતુ, ખાસ નુકશાન એ છે કે, આ લાખો વીઘાં જમીન મનુષ્યો માટે પોષણની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગમાં આવ્યાને બદલે તે તેમનો નાશ કરનાર વસ્તુને ઉત્પન્ન કરવામાં રોકાય છે, આપણે ત્યાં અને આખી પૃથ્વીમાં. તમાકુનું વાવેતર, કેટલી જમીનમાં થતું હશે, તે જાણવાનું કાંઇ ચોકસ સાધન નથી. એટલે દેશને કે પૃથ્વીને, કેટલી હાની થતી હશે, તેનો ચોકસ હિસાબ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ધારો કે હિંદુસ્તાનમાં ઓછામાં ઓછા દશ લાખવીઘા જમીનમાં, તમાકુ વવાય છે. હવે જો આ જમીનમાં, તમાકુ ને બદલે, અનાજ વાવવામાં આવે. અને વર્ષમાં, ત્રણ વાર વાવેતર થઇ, માત્ર દર વીઘે, દસ દસ મણજ અનાજ ઉતરે તો, દસ કરોડ મણ અનાજ હાલ આપણા દેશમા જેટલું અનાજ થાય છે, તેના કરતાં વધારે થાય. અને રોજ એક માણસનું શેર અન્ન ગણતાં, વર્ષે એક માણસના નવ મણ અનાજના હિસાબે એક કરોડ દસ લાખ માણસોનું એક આખા વર્ષ સુધી,પોષણ થઇ શકે જે દેશમાં, સાત કરોડ માણસને, એક ટંક ખાવા પણ પુરું મળતું નથી, તેજ દેશમાં, દર વર્ષે, ઓછામાં ઓછું દસ કરોડ મણ અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે, એટલી જમીનનો દુર્વ્યય કેટલો આફત કારક થતો હશે, તે સ્મરણમાં રાખવા જેવું છે.

આ પ્રમાણે, દરેક દેશને, તમાકુના વાવેતરથી, હાનિ થયા શિવાય રહેતી નથી. આખી પૃથ્વીમાં, તમાકુનું વાવેતર બંધ થઇ અનાજનું અને મનુષ્યને પોષણ આપનાર, ફળ શાક વિગેરેનું વાવેતર થાય તો, આજ આપણા, તેમજ બીજા દેશોમા, જે લાખો માણસોને, ભુખમરો વેઠવો પડે છે. અને ઘણી વખત અનાજની અછતને લીધે, જે દુકાળ પડે છે તે પડે નહિ

૪ તમાકના વ્યસનીઓની નિષ્કાળજીથી દરવર્ષે આગો લાગી કીંમતીજાનો, અને લાખો રૂપીઆની મીલકતનો નાશ થાય છે.

તમાકુ પીનારાઓ, પોતાની નિષ્કાળજીથી, આગો લગાડી લાખો રૂપીયાનું નુકશાન કરે છે. અમુક જગ્યાએ, બીડીનું બળતું ઠોઠું નાંખવાથી, કે હોકા કે ચલમનો દેવતા ઉડવાથી, અમુક આગ થઇ, એમ આપણે ઘણીવાર સાંભળીએ છીયે, એવી આગોમાં હજારો કે લાખો રૂપીયાનું, કે વખતે માણસોના જાનનું પણ, નુકશા થાય છે. અગ્નિથી મિલકત અને મેહનતના થતા નાશને લીધે સર્વ ચીજોના ભાવ વધવાથી મનુષ્યના નિર્વાહનું સઘળું ખર્ચ વધે છે. આગોને લીધે લાખો માણસો, ઘરબાર અને ધંધો રોજગાર વિનાના થઇ જાય છે. આગના વિમાવાળા, વીમાનો દર વધારે લે છે. આ રીતે વ્યસનીની ભ્રષ્ટ ઇચ્છા તૃપ્ત કરવા માટે, નિર્દોષ મનુષ્યોને પણ. નુંકશાન વેઠવું પડે છે એવો અડસટો કાઢવામાં આવ્યો છે કે, એકલા યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં દરવર્ષે બીડીઓને લીધે લાગેલી આગથી, ૮૦.૦૦૦,૦૦૦ ડોલર એટલે ૨૫ કરોડ રૂપિયાની મીલકતનો નાશ થાય છે. સને ૧૯૧૬માં ત્યાંના ટ્રાયેન્ગલ કારખાનામાં આગ લાગવાથી લાખો રૂપીયાની મિલકતનો નાશ થવા ઉપરાંત ૧૪૦ નિર્દોષ બાળાઓ બળી મરી હતી. કેવી ભયંકર બીડીની બલા !

આ જાન માલનાં સઘળા નુકશાનના આંકડાં ગણતાં આ તમાકુના વ્યસનથી વ્યસની ને તેમજ દેશને દર વર્ષે કેટલું ગંજાવર નુકશાન થાય છે. તે સાધારણ માણસને પણ સમજવું કઠિન થઇ પડે તેવું નથી.

૪) તમાકુના વાવેતર વ્યાપાર અને વ્યસનથી જે દ્રવ્યનો નાશ થાય છે તે દ્રવ્યના સંચયથી દેશની દરિદ્રતા દૂર થઇ શકે.

આપણા દેશમા જે લાખો એકર જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થઇ. તેમાં કરોડો રૂપીયાની કિંમતની તમાકુ ઉત્પન્ન થાય છે. છતાં પણ દેશમાં દર વર્ષે ત્રણ કરોડ રૂપીયાની પરદેશી બનાવટની સીગારેટોની આયાત થઇ દેશદ્રવ્ય પરદેશ ઘસડાઇ જઈ દુકાળનાં દુઃખોમાં વૃદ્ધિ થાય છે તમાકુના વ્યસનને લીધે વ્યસનીને જે કિંમતી સમયનો ભોગ આપવો પડે છે અને રોગો ઉત્પન્ન થતાં સારવારમાં જે ખર્ચ થાય છે તેમજ તમાકુના વાવેતર અને વેપાર પાછળ જે ઉત્પાદક મહેનતનો દુર્વ્યય કરવામાં આવે છે. આ તમામ કારણોથી થતી એકંદરે અઢળક દ્રવ્ય હાનીનો બચાવ કરી, કોઇ દેશહિત કાર્યમાં ઉક્ત સંચિત ધનનો ઉપયોગ થાય તો દેશને કેટલો બધો લાભ થાય, તે ખાસ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય છે.

એ તમાકુના વ્યસન પાછળ થતો દ્રવ્યનો દુર્વ્યય અક્ષમ્ય લાગવાથી, અમેરીકા જેવા શ્રીમંત દેશના દેશહિત ચિંતકોએ દારૂની બદી નિર્મૂલ કરતા પહેલા કરેલ પ્રયત્ન પ્રમાણે તમાકુની બદી સામે પણ બંડ ઉઠાવ્યું છે અને ગ્રંથો, લેખો અને ભાષણો દ્વારા, તમાકુ વિરૂદ્ધ લોક લાગણી ઉત્પન્ન કરવા પ્રયત્નો શરૂ કર્યા છે, હિંદુસ્તાન જેવા નિરાધાર અને નિર્ધન દેશે તો દેશને દરિદ્રતાદાયક દરેક કારણોને દેશવટો દીધેજ છુટકો છે મહાત્મા ગાંધી સત્ય કહે છે કે તમાકુનાં વ્યસન પાછળ ખર્ચાતાં નાણાંનો વ્યસની બચાવ કરી તે તે રકમ કોઇ સાર્વજનિક સંસ્થાને ભેટ કરે તો તે પોતાની જાતનું તેમજ દેશનું કલ્યાણ કરી શકે.

પ્રકરણ-૫મુ

દીર્ઘદ્રષ્ટિ ધર્માચાર્યો, મહાન રાજ્ય વિકારીઓ, તેમજ ધુરંધર શારીરશાસ્ત્રીઓએ તમાકુના વ્યસનનો કરેલ નિષેધ

૧ ધર્મ સંસ્થાપકોની તેમના અનુયાયીઓને આજ્ઞા:— પોતાના અનુયાયીઓ, તમાકુનું દુર્વ્યસન પાડી ધર્મવૃત્તિથી શરીરની અધોગતી કરી ભ્રષ્ટ ન થાય તે માટે ધર્માચાર્યો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ તેમને તમાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો એવી ધર્મગ્રંથોમાં આજ્ઞા કરેલી છે. (૧) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગાભ્યાસીઓને, તમાકુ રજોગુણ, તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને, શારીરિક અધોગતિદાયક હોવાથી આરંભમાંજ તમાકુ ન વાપરવાની, આજ્ઞા કરી છે. ઋષિમુનીઓએ, સત્વગુણ સેવી બ્રાહ્મણોને, તમાકુ ન વાપરવાની આજ્ઞા કરી છે. સ્વામિ સહજાનંદ, સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતિ પૂજ્ય રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી રામતીર્થ, શ્રીમન્ નૃસિંહાચાર્ય, વિગેરે સમર્થ ગુરૂઓએ તમાકુનો ત્યાગ અવશ્ય ગણેલો છે. ખ્રિસ્તી ધર્મના જોન ઇલીયટ વીલીયમ પેન વેલ્સી, વિગેરે સમર્થ ઉપદેશકો તમાકુના કટ્ટા શત્રુ હોઈ, સદૈવ તમાકુ ત્યાગ કરવાનો ઉપદેશ આપતા હતા. આ ઉપરાંત અસંખ્ય પવિત્ર સાધુ સંતોએ જન કલ્યાણ સારૂ આગ્રહપૂર્વક તમાકુને ત્યાજ્ય ગણેલી છે.

૨ રાજ્યાધિકારીઓએ તમાકુના ઉપયોગ વિરૂદ્ધ મુકેલ પ્રતિબંધો:— પ્રજાની પાયમાલી થતી અટકાવવાના હેતુથી, અનેક દેશના શાસ્ત્રકારોએ તમાકુના ઉપયોગ વિરૂદ્ધ, પ્રતિબંધો મુકવાની તેમની ફરજ ગણી હતી. (૧) પેશ્વા સરકારે તમાકુના વાવેતરની, સખ્ત બંધી કરી હતી. (૨) જહાંગીર બાદશાહે, તમાકુનો વપરાશ

અટકાવવાની ખાતર, તેના ઉપયોગ કરનારને, બહુજ કડણ શિક્ષા ફરમાવી હતી. તેણે લાહોરનાં બાર મનુષ્યોનાં આ ગુના માટે નાક કાન કપાવી નાખ્યાં હતાં. (૩) જેમ્સ રાજાએ, વિલાયતમાં, તમાકુના વાવેતરની સખ્ત મનાઇ કરી હતી, એટલુંજ નહિ પરંતુ, તેના સ્પેનમાંથી આયાત બંધ કરી હતી. (૪) ફ્રાન્સના લુઇ ૧૩માએ, દવા વેચનારનેજ તમાકુ વેચવાની પરવાનગી આપી હતી, અને દરેક ખરીદનાર, દવા માટે તેની જરૂર છે, એવું ડાકટરનું પ્રમાણપત્ર રજુ કરે તોજ, તેને તમાકુ મળી શકતી હતી. અન્ય કોઇપણ તમાકુ વેચી કે ખરીદી શકતો નહિ. (૫) તુર્કસ્થાનના સુલતાન અમુરાથે બીડી પીવની સખ્ત બંધી કરી હતી, અને બીડી પીનારાઓને ફાંસીની સજા થતી હતી. (૬) રૂશીયાના રાજા ત્રીજા માઇકલે, બીડી પીનારાનાં નાક કાન કાપી લેવા ફરમાવ્યું હતું. (૭) સત્તરમા સૈકામાં, આગની સભામાં એવો કાયદો થયો હતો કે, સભ્યોએ, બેઠક વખતે, તમાકુ વાપરવી નહિ (૮) મહારાણી વિક્ટોરીઆએ, સભ્ય મંડળીઓમાં, બીડી પીવાની, મનાઇ કરી હતી. આ પ્રતિબંધોનો તેમની યુવા તેમજ મધ્યમાવસ્થામાં સખ્ત અમલ થયો હતો. વીંડસરમહેલમાં, આમંત્રિત રાજાઓને પણ, ધુમાડીઆ નીચે સુઇ, છાનામાના, બીડીઓ પીવી પડતી હતી. તેમણે, પોતાના દીર્ઘાયુષ્યમાં આખી જીંદગી સુધી, આ પ્રતિબંધ પળાવ્યો હતો. (૯) ઇરાનમાં ૧૦મી સદી સુધી, તમાકુ પીનારને, શુળીએ ચઢાવતા, અગર માટીના ગારામા ડુબાડી દેતા. (૧૦) ઇરાન અબાસ બાદશાહે એ તમાકુ પીનારાના કાનમાં ઉકળતું શીશું રેડાવી, તેમને મારી નાખ્યા હતા. (૧૧) આપણા દેશમાં પણ, રેલવેમાં મુસાફરી કરનાર સખ્સ, એકજ ખાનામાં, પોતાની સાથે, બેસનારનીઇચ્છા વિરૂધ્ધ, બીડી પી શકતો નથી. આ ફરમાનનો, ભંગ કરનારને રેલવેના કાયદા મુજબ ફોજદારી ન્યાયાધીશ દંડની શિક્ષા કરે છે.

(૩) તમાકુથી થતાં શારીરિક તેમજ માનસિક પાયમાલી બાબત ધુરંધર નિષ્ણાતોના હૃદય સ્પર્શી ઉદ્‌ગારો:—

(૧) બીડી પીવાથી, પાચન શકિત મંદ પડે છે. મોઢું ગંધાય છે, દાંત કાળા તથા પીળા પડે છે. જે માણસ નિરોગ રહેવા ઇચ્છે છે. તેમણે તમાકુનો ત્યાગ કરેજ છુટકો **મહાત્માગાંધી** (૨) બીડીના દુર્વ્યસનને લીધે, વ્યસનીના ધબકારા દર મીનીટે, નવ વધારે થાય છે આ રીતે, વ્યસનીનું મૃત્યુ તરફ, ત્વરિત પ્રયાણ થયે જાય છે. અર્થાત્ તે અલ્પાયુષ્યી થાય છે, ડો. પારકીનસન (૩) તમાકુના વ્યસનથી, લોહીનું દબાણ, તેમજ હૃદયના ધબકારા વધે છે. આ કાયમનો થયે જતો, જીવન શકિતનો અસ્વભાવિક નાશ, આયુષ્યનો ભક્ષ કરે છે. ધોરી નસના લોહીના દબાણમાં વૃધ્ધિ થવી, એ મૃત્યુ તરફના પ્રયાણનું પ્રથમ પદ છે. ડો ટરનર. (૪) તમાકુ ખાવાના પીવાના, કે સુંઘવાના, વ્યસનથી, નીચેના રોગો થવાનો સંભવ હોય છે. તમ્મર, માથું દુ:ખવું, પેટમાં દુ:ખાવો, નબળાઇ, કંપ, ખોબરો ધાંટો, અસ્વસ્થ, નિદ્રા, ઓથર, ચીડીયો સ્વભાવ, પ્રસંગે પ્રસંગે મનની ઉદાસી, વાઇ, કોઇ કોઇ વખતે ગાંડપણ, ડો. બ્રાઉન (૫) તમાકુના ધુમાડાનુ પૃથક્કરણ કરતાં, તેમાં મુખ્ય પાંચ તીક્ષ્ણ—ઝેરી તત્વો, રહેલાનું, વિદ્વાન ડોકટરોએ શોધી કાઢયું છે. આ ઝેરો કારબોલીક એસીડ, સલ્ફયુરેટેડ હાઇડ્રોજન, પ્રુસીક એસીડ પીરીડાઇન અને પીકોલાઇન છે. આ પાંચે તત્વો હળાહળ ઝેર છે. હજુ સુધી લાંબી મુદતે અને તત્કાળ ઝેરી અસર કરનારા જે જે ઝેરોની શોધ થયેલી છે તે તમામ ઝેરોનો આ પાચ ઝેરોમાં સમાવેશ થયેલો છે. આવા ઝેરથી ભરેલી તમાકુ, શરીરમાં જતાં, તંદુરસ્તીનો તત્કાળ નાશ અને મગજમાં વિકળતા કરી માથાના સઘળા રોગો ઉત્પન્ન કરે, એમાં શી નવાઇ ? જ્ઞાનતંતુઓના બળનો, એ ઝેરો નાશ કરતાં હોવાથી તેઓની અત્યંત ખરાબ અસર જો કે તરત

સમજાતી નથી તો પણ શરીરનાં નિરંતર ઝેર પ્રસરતું રહેતું હોવાથી આયુષ્યનો વહેલો અંત આવે છે તેનહકકીજ છે છે લાઇફ (૬) તમાકુથી, શરીરમાં નવા રોગો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ, બીજા કારણોથી, શરીરમાં કોઇ રોગ થયા હેય કે થતા હોય તેમને પણ તે બહુજ વધારી મુકે છે. વળી માબાપથી, જો કોઈ રોગ આપણનેમળ્યો હોય, પણ ઘણાં કારણોને લીધે, તે દબાઇ રહ્યો હોય અને મરણ સુધી પણ કદાચ દબાઇ રહેવાનો સંભવ હોય તો એવા રોગોને પણ તમાકુ બહાર લાવે છે, અને શરીરને મોતના પંઝામાં ફસાવે છે. આ રીતે માબાપથી આપણા શરીરના બંધારણમાં જે રોગ વારસામાં આવે છે તે રોગને ઉતાવળે બહાર લાવનારી, કરડા દારૂ શિવાય, તમાકુ જેવી, બીજી કોઇ પણ વસ્તુ ન હોવાથી, તમાકુનું વ્યસન ન પાડવા સામે, અને વ્યસન પડયું હોય તો, છોડવા માટે, આના જેવું બીજુ કોઇ મજબુત કારણ નથી, ડો. ડબલ્યુ. એ. ઓલ્ફ કોટ (૭) કોઇપણ તમાકુનો વ્યસની સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોઇ શકે નહિ. લેન્સેટ (૮) તમાકુ ઝેર છે, એવો સામાન્ય જનસમાજને ખ્યાલજ હોતો નથી, તે હકીકતથી ડાકટરો પણ અજાણ છે, જ્યારે, એમ કહેવામાં આવે છે કે, તમાકુએ જાણવામાં આવેલાં, કાતીલ વિષો પૈકીનું, એક ઘણુંજ હળાહળ વિષ છે ત્યારે ચતુર, અને સુશિક્ષિત મનુષ્યો પણ, આશ્ચર્ય ચકિત થાય છે? શું આ યોગ્ય છે? આરોગ્ય રક્ષણ શાસ્ત્રીઓએ, પોતાનું કર્તવ્ય બજાવ્યું છે? શું તેમણે, જનસમાજમાં, સ્પષ્ટ કહેવું ન જોઇએ કે, જણાયેલાં સર્વ ઝેરો પૈકી, તમાકુમાં, રહેલું વિષ, ઘણુંજ દગાખોર, નિશ્ચિત રીતે અસરકારક, અને પ્રમાણમાં, અત્યંત પ્રાણઘાતક છે. ડો. સોલી (૯) જ્યારે, યુરોપીઅનો પેહેલવહેલા, ન્યુઝીલેન્ડમાંગયા, ત્યારે, પાસીફિક માહાસાગરના બેટોમાં વસતી તમામ પ્રજાઓ કરતાં, એ બેટના વતનીઓ સંપૂર્ણ રીતે શરીર વૃદ્ધી પામેલા, કદાવર, અને મજબુત હતા પરંતુ જ્યારથી, આ

લોકો, તમાકુના દુર્વ્યસનમાં સપડાયા, ત્યારથી આ કારણને લીધેજ. તેઓની વસ્તી, ઓછી થઇ ગઇ, એટલુંજ નહિ પણ તેમની શરીરની શક્તિ, અને કદમાં, એટલો તો ઘટાડો થઈ ગયો કે, તેઓ ઉતરતી પંક્તિની પ્રજા બની ગઇ, ન્યુયોર્ક મેડીકલ જરનલ (૧૦) મનુષ્ય શરીરની શકિતમાં, વૃદ્ધિ કરનાર, કે તેમાં ન્યૂનતા આણનાર પ્રવૃતિઓ. અને કાર્યોનો, સતત ૩૦ વર્ષ સુધીના, દીર્ઘકાળના ખંતીલા અભ્યાસથી, મારો પ્રમાણિક, અને નિસ્વાર્થ નિશ્ચય થયો છે કે, હરકોઇ રૂપમાં, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, શારીરિક, માનસિક, કે નૈતિક નુકશાન થયા શિવાય રહેતું નથી, બરનાર મેકફેડન [૧૧] જો છોડવાઓના, તેમજ સુક્ષ્મ પ્રાણીઓના સજીવ ભાગો પર, તમાકુનું થોડું પ્રમાણ પણ, ઘણીજ ઝેરી અસર કરે છે તો, વરસોના વરસો સુધી, લાગલાગટ તમાકુનો શરીરમાં પ્રવેશ કરાવ્યા છતાં, મોંને તેમજ શ્વાસેનિદ્રયોને કાંઇપણ નુકશાનકારક અસર થાયજ નહિ, એ માનવું મૂર્ખાઇની પરિસીમા છે, સાયન્ટિફીક અમેરીકન(૧૨) દરેક મનુષ્ય, કાળ સાથે, હાર જીતનો ખેલ રમી રહ્યો છે એ તો નિઃસંદેહ છે કે, બીડી પીનાર માણસને' કાળ બીડી ન પીનારા માણસ કરતાં, વેહેલો પકડી પાડે છે જે માણસને આ જન્મનું સાર્થકય કરી દીર્ઘાયુષ્યી થઈ પોતાની શકિતનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાની, સ્પૃહણીય અભિલાષા છે, તેને પોતાની કાર્ય શકિતની આડ ખીલરૂપ તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો, કદી પણ પરવડે નહિ ડો. કીગ્રેાગ એમ ડી (૧૩) શાસ્ત્રે સ્પષ્ટ અને નિર્વિવાદ રીતે નિષ્પન્ન કરેલું છે કે, બીડી પીવાથી શરીર ચેપી રોગ સામે થવાનું બખતર બનતુ નથી ઉલટું, તમાકુના ઝેરી દુર્વ્યસનને લીધે, રોગ સામે થવાની તેની આવશ્યક જીવન શકિત ઘટતી હોવાથી, શરીર ચેપી રોગનો ભોગ ભોગવવાને વિશેષ લાયક બને છે, એટલુંજ નહિ પણ, રોગમાંથી સાજો થવાની શકયતા પણ ઓછી થાય છે ડો. ટ્રોલ એમ. ડી.

(૧૪) દુનીયામાં થતા ઘણા નિશાઓમાં તમાકુનું વ્યસન, એક રીતે સહુથી વધારે ખરાબ છે. જે કુકર્મ કરવાની હિંમત દારૂ, પીવાથી ન આવે તે બીડી પીવાથી આવે છે. દારૂ પીનાર ગાંડો બને છે. ત્યારે બીડી પીનારના મગજમાં ધૂમસ ચડે છે. ને તેથી તે હવાઇ કિલ્લા બાંધવા મંડી જાય છે. મહાત્મા ટોલસ્ટોય.

૧૫ શસ્ત્રવૈદોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓને શસ્ત્ર ક્રિયાકર્યા પછી સાજા થવા વધારે સમય જોઇએ છીએ જ્યારે નિર્વ્યસનીઓમાં જીવન શકિત બળ, વધારે સચિંત થયેલ હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાયેા થયા છતાં, જલદી સાજા થઇ જાય છે તમાકુમાં રહેલ નીકોટાઇનથી થતી જીવનનાશક અસર આ રીતે સિદ્ધ થઈ છે.

(૧૬) જ્યારે હવાનામાં, ચેપી પીળાતાવથી મારા બધા ખલાસીઓ, પટકાઇ પડયા હતા, ત્યારે ખાસ સ્મરણમાં રાખવા યેાગ્ય વિલક્ષણ ઘટનાએ બની કે, જેટલી બીડી પીનારા ખલાસીઓ હતા તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બીડી નોહતા પીતા, એ બધાએ સાજા થઇ ગયા. કેપટન પીટીનજીલ.

(૧૭) તમાકુ વાપરનારનેા શ્વાસ ઘણોજ દુર્ગંધ મારે છે. કાગડા, ગીધ, વિગેરે સડેલાં મડદાં ભક્ષક શીકારી પ્રાણીઓ પણ ગંધાતી યુદ્ધ ભૂમિ ઉપર પડેલાં મડદા જેમના શરીરનું માંસ તમાકુના ઝેરથી ભરેલું હેાય છે તેમને અડતાં પણ નથી ડેા. પીબલ્સ એમ. ડી. એલ. એલ. ડી (૧૮) જ્ઞાનતંતુઓના જે જે રેાગ ગણવામાં આવે છે તેમાંના ઘણા તમાકુથીજ થાય છે. ડેારશ (૧૯) તમાકુ અને મશાલાના ઉપયેાગથી જઠરમાં સેાજો આવે છે. અગર તેા આંતરડામાં ચાંદી પડે છે. કે તેમના શ્લેષ્મા વરણમાં સેાજો ચઢે છે. ડૉ. ગુસ્તાન (૨૦) હું કહેવાને જરા પણ આંચકેા ખાતેા નથી કે સર્વાંગ સુંદર અને સ્વશકત માબાપેાની પ્રજાને નાનપણથીજ બીડી

પીવાની કુટેવ પડે અને લગ્ન સબંધ આ દુર્વ્યસની સ્ત્રીપુરૂષોમાંજ થાય તો, આવાં જોડાંઓથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજા પ્રત્યક્ષ રીતે શરીર તેમજ માનસિક શક્તિમાં ઉતરતી થશે ડોકટરરીચર્ડસન એમ ડી. (૨૧) જ્યારે કોલેરા સખ્ત ચાલતો હતો. ત્યારે મારા અવલોકનમાં એવું આવ્યું હતું કે જેઓ બીડી પીતા હતા, તેઓપર કોલેરાનો હુમલો બીડી ન પીનારાઓ કરતાં વધારે સંખ્યામાં થતો એટલુજ નહિ પણ બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલો વધારે ભયંકર અને જીવ લેણહતો. ડો. લીઝર્સ

પ્રકરણ ૬

વ્યસનીઓનો લાભ ભ્રમણા

આધુનિક સમયમાં, વિચારવાન મનુષ્યો તમાકુના દોષોનો, ઉત્તરોતર વિશેષ સ્વિકાર કર્યે જતા હોવાથી, અને આ દુર્વ્યસનનો વધે જતો પ્રચાર અટકાવવા પ્રયત્ન કરતો હોવાથી, વ્યસનીઓ વ્યસનનો બચાવ કરવા બહાર પડયા છે તેઓ અંદરખ નેતો સારી રીતે જાણે છે કે તમાકુનું વ્યસન નુકશાનકારક છે પરંતુ મનની નબળાઇ સંતાડવા વ્યસન છોડીદેવામાં આવે તો તેમને અમુક નુકશાન થાય છે. એમ કહે છે. તેમાંના કેટલાક કહે છે કે ૧ તમાકુ છોડી દેવામાં આવે તો તેમને ખાધું પચતું નથી. ૨ અગર તો તેમને બંધકોશ થાય છે. ૩ અગર તો તેમની કલ્પના શકિત મંદ પડે છે આવા આવા અનેક બહાનાં આગળ લાવે છે આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં સારી રીતે સમજાવ્યું છે કે તમાકુ વાપરવાથી અમુક પ્રકારનો ફાયદો થાય છે. એમ હજુ સુધી કોઇ પણ વ્યસની સાબીત કરી શકયો નથી ઉલટુ અનેક પ્રયોગો અને બારીક નિરીક્ષણને અંતે અગણિત ચિકિત્સકોની ખાત્રી થઇ છે કે મનુષ્ય શરીર સાથે તમાકુનો ગમે તે રૂપમાં

વૈદ્યોના હાથ તળે આવે છે. તમાકુ ખાનારને પીનારના થુંકનો ઘણો મોટો ભાગ નકામો વહી જતો હોવાથી પચન ક્રિયા ઓછી થાય એ હકીકત અત્યંત દુરાગ્રહી માણસને પણ સ્પષ્ટ સમજાય તેવી છે જનાવર તથા પક્ષિઓ તરફ નજર કરો. શું ઘોડા બીડી પીએ છે કે તપખીર સુંઘે છે ? કે દાંતમાં, તમાકુનો કુચો રાખે છે અને તેમને શું ખાધું નથી પચતું ? કેદખાનામાં તમાકુના વ્યસનવાળા કેદીઓને તમાકુ આપવામાં આવતી નથી. આથી તેમની રૂચિ બગડવાને બદલે સુધરે છે જો તમાકુથી પચનક્રિયાને મદદ મળતી હોત તો તેમની રૂચિ વધારે બગડયા સિવાય રહેત નહિ આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી દીવા જેવું જણાય છે કે તમાકુથી ખાધું પચવામાં મદદ થાય છે એ કથન માત્ર તમાકુના વ્યસનને વળગી રહેવાનું બહાનું છે તમાકુ છોડવાથી દસ્ત ઉતરતો બંધ થાય છે. એ પણ માન્યતા ભુલ ભરેલી છે. તમાકુને જુલાબ લાવવા માટે કદી પણ વાપરવામાં આવતી નથી. એટલે તેનામાં રેચક ગુણ હોવાનું કોઇની જાણમાં નથી. જો તમાકુને લીધે જ મનુષ્યને દસ્ત ઉતરતો હોય તો સ્ત્રીઓ જે ઘણેભાગે તમાકુ વાપરતી નથી તેમને બંધકોશનો કાયમનો ઉપદ્રવ જ હોત જે મનુષ્યો યોગ્ય આહાર વિહાર વિગેરેથી પોતાનું વર્તન આરોગ્ય-શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરતું રાખે છે તેને કદી પણ બંધકોશ થતો નથી અને થયો હોય છે તો મટી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનને વળગી રહેવા માટે તમાકુના બંધાણીઓ એવો બચાવ કરે છે કે તમાકુ વાપરવાથી અમારી વિચાર શક્તિ વધે છે. આપણા ઋષિમુનિઓ જેમણે વિશ્વ વિખ્યાત ભગવદ્ ગીતા જેવા અદ્ભુત અને અજોડ ગ્રંથો રચ્યા છે. તેમને પણ વિચાર શક્તિ વધારવા તમાકુની ગરજ પડી નહતી. તમાકુના વ્યસની સમાજ ભુલી જતો હોય એમ લાગે છે કે, મનુષ્યકૃત પ્રૌઢમાં પ્રૌઢ વિચારો અને ગહનમાં ગહન તત્વજ્ઞાન, તમાકુના છોડની મનુષ્યને માહીતી

મળ્યાં તે પહેલાં સેંકડો વર્ષ પૂર્વે પ્રગટ થયા હતા આધુનિક સમયના મહાન શોધકો અને પ્રવીણ તત્વ જ્ઞાનીઓ. જેણે ઉપકારક અને અમૂલ્ય શોધોથી, મનુષ્ય જાતને ઋણી કરી છે. તેઓએ, કદી તમાકુ વાપરી નહોતી મહાન લેખકોના દાખલા આપી. વિશ્વ વિખ્યાત ડો. કીલોગ અને વ્યાયામ શાસ્ત્રી ભરનાર મેકફેડને, સાબીત કર્યું છે કે, બીડીનું વ્યસન છોડી દીધા પછી ગહન લેખકો પ્રથમ કદી પણ કરી નહી શકેલા એવો અપૂર્વ માનસિક પરિશ્રમ કરવા શકિતમાન થયા હતા આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે, તમાકુ વિચાર શકિત વધારવાને બદલે ઘટાડે છે.

આ શિવાય વ્યસનીઓ તરફથી તમાકુના વ્યસનથી થયેલો બતાવવામાં આવતો કોઈ પણ ફાયદો કેવળ મન કલ્પિત છે. ડો. કીલોગ એમ. ડી. સત્ય કહે છે કે તમાકુના વ્યસનને વળગી રહેવા માટે કોઈ પણ જાતનો બચાવ છેજ નહિ. તમાકુથી આરોગ્ય સુધરે છે હૃદય સશક્ત થાય છે સહનશકિતમાં વૃદ્ધિ થાય છે. રોગ સામે રક્ષણ મળે છે. અગર શરીર સામ્રાજ્યમાં કોઈ પણ પ્રકારનું અન્ય હિતકર કે આવશ્યક કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા પણ હજુ સુધી કોઈ પણ સમર્થ વિદ્વાને હિમ્મત સુદ્ધાં કરી નથી" તપખીર સુંઘવાથી આંખના જ્ઞાન તંતુઓ નિર્બળ થઈ તેમાંથી પાણી ઝરે છે. તેને ગરમી ઝરી જાય છે. અને આંખનું તેજ વધે છે એવું બાલપણથી માની છીંકણી સુંઘવાનું અજ્ઞાન લોક વ્યસન પાડે છે. ધુમાડાથી પણ આંખમાંથી પાણી ઝરે છે. તેથી આંખની ગરમી ઝરી જાય છે એમ માની, આંખનું તેજ વધારવા ધુમાડામાં રહેનાર માણસ આંધળો થયાવિના રહે ! રડવાથી પણ આંખમાંથી પાણી નીકળે છે તેથી શું તેજ વધે છે એમ માનવું ! આંખને ભીની રાખવા માટે નેત્રના પડદાઓની માંસગ્રંથીઓમાં સંચય થયેલું જળ, તપખીર સુંઘવાથી વિના કારણ વેહવડાવી દઈએતો

તે ગ્રંથિઓમાં, નવા જળના સંચય કરવાસારૂ તંતુઓને, નિત્ય કરતાં અધિક પરિશ્રમ કરવો પડતો હોવાથી લાભને બદલે હાનિજ થાય છે. કેટલાક મનુષ્યો છીંકણી દાંતે ઘસે છે અને માનેછે કે તેથી દાંત મજબુત થાય છે. પણ થોડા સમયમાંજ તેમનાં પેઢાં નબળાં પડી એક પછી એક દાંત પડવા માંડે છે કોઇ તપખીર સુંઘનાર ૭૦ વર્ષના ડોસાને, આંખનું તેજ તેને ઘટેલું ન જણાય એટલા ઉપરથી તપખીર આંખને બગાડતી નથી એમ કાંઇ ઠરતું નથી મગજની મહેનત ઓછી હોય અને આંખને બળવાન રહેવાનાં બીજાં ઘણાં કારણો મળ્યાં હોય તો છીંકણી સુંઘવાથી એટલું બધું નુકશાન ન જણાય એ સંભવિત છે. પરંતુ, જો તપખીરનો ઉપયોગ નજ કર્યો હોત તો એ ડોસાની આંખો એથી પણ વધારે બળવાન હોત એમાં તો કશો સંશયજ નથી. તમાકુના ગમે તે પ્રકારના વ્યસનથી આંખોને નુકશાનજ થાય છે એવા અનેક દરદીઓના દાખલાથી સિદ્ધ થયું છે. જર્મનીમાં પ્રજાનો મોટો ભાગ તમાકુ પીએ છે. તેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે ત્યાંની બધી પ્રજાને ચસ્માં પહેરવાં પડ્યાં છે. (૨) પ્લીમથમાં મી. ક્વીંઝ નામના માણસની ૨૦ વર્ષની ઉંમરે આંખો જરાક નબળી હતી તે વિના તે કેવળ નિરોગી હતો. ત્યારપછી. તેને તપખીર સુંઘવાનું વ્યસન પડ્યું. અને ૨૫ વર્ષની ઉંમર થઇ ત્યારે તો. તેણે તમાકુ ખાવા પણ માંડી તેમ પીવા પણ માંડી. આમ ત્રણે વ્યસન ત્યાર પછી તેને ૩૦ વર્ષ સુધી રહ્યા. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે. તેનું શરીર છેક લથડી ગયું તેની ઇંદ્રિયો બગડતી ચાલી, ૫૫ વર્ષની ઉંમરે, ચસ્માં વિના એક અક્ષર પણ તેને દેખાતો નહિ. તેના બંને કાનમાં ધાક પડી અંદર નગારાં વાગતાં હોય તેવા અવાજ થવા લાગ્યા. અને જમણો કાન તો બિલકુલ બહેરો થઇ ગયો. આ પ્રમાણે તે દસ વર્ષ સુધી બહેરો રહ્યો. ડૉ. મરીની સલાહથી, તેણે ત્યાર પછી, તમાકુ ખાવાની, પીવાની તથા સુંઘવાની છોડી દીધી. છોડ્યાને એક મહિનો તો પુરો

થયો નહોતો. એટલામાં તો તેને કાને સંભળાવા માંડ્યું. અને ત્યાર-પછી કોઈ દહાડાએ એની ઇંદ્રિય બગડી નોહતી તો પણ તેનાં ચસ્મા જતાં ઘણા મહિના થયા પણ આખરે તે પણ ગયાં. આ પ્રમાણે આ વ્યસનીની આંખોને, તથા કાનને તમાકુના ઉપયોગથી નુકશાન થયું હતું એ માણસને દારૂનું કે એવું કોઈ પણ અન્ય હાનિકારક વ્યસન નોહતુ. તમાકુના વ્યસન વખતે જેવી રીતે તે ખાતો પીતો તેવીજ રીત, તમાકુ છોડી દીધા પછી પણ રહેતો. એથી તમાકુના વ્યસનને લીધેજ તેની ઇંદ્રિઓ બગડી હતી એમજ આપણે માન્યા શિવાય છૂટકો નથી. છીંકણી સુંઘવાથી આંખને લાભને બદલે નુકશાનજ થાય છે. ખરી રીતે જોતાં તમાકુની ઝેરી અસર તમામ ઇંદ્રિયોને થાય છે પરંતુ જો આંખ જેવી અમૂલ્ય એકજ ઇંદ્રિયને તેનાથી નુકસાન થતું હોય તો પણ બુદ્ધિમાન માણસે તેનો ઉપયોગ કરવો ન જોઇએ.

વળી કેટલાક મનુષ્યો એમ માને છે કે બીડી પીવાથી થાક ઉતરી આરામ મળે છે આ ભ્રમણાનુ ભાન પ્રખ્યાત ડૉ. મેકલેનો નીચેના શબ્દોમાં કરાવે છે ""બીડી પીવાથી થાકેલા માણસોને ખરે ખર વિશ્રાંતિ મળતી નથી. પણ તેને થાકની લાગણી જણાતી બંધ થવાથી તેને લાગે છે કે મારો થાક ઉતરી ગયો છે પરંતુ સ્વાભાવિક આરામ મળ્યાથી, શરીરમાં જે ઉત્સાહ આવવો જોઇએ તે આવતો નથી ઉલટું વ્યસની ને પોતાની યથાર્થ સ્થિતિનું ભાન ભુલવાથી તેને વધારે નુકશાન થાય છે.

અનેક તમાકુના વ્યસનીઓ એવું માનતા હોય છે કે તેઓ તમાકુ વાપરે છે તેથીજ તેમને દસ્ત ઉતરે છે. તમાકુમાં રેચક ગુણ છે એવું કોઈ ઉપચારક નું કથન નથી જુલાબ લાવવા માટે કોઈ પણ વખતે તેનો ઉપયોગ થતો નથી જો તમાકુને લીધેજ મનુષ્યને દસ્ત ઉતરતો હોત તો, તમાકુ ન વાપરનાર દરેક શખસને બંધકોશની

કાયમની પીડા હોત તમાકુ જે લોકો વાપરતા નથી તેમને પણ તમાકુ ન વાપર્યા છતાં દસ્ત ઉતરે છે એ સર્વના અનુભવમાં છે જ યોગ્ય આહાર વિહાર વિગેરેના નિર્દોષ અને સુગમ ઉપાયોના ત્યાગ કરી, તમાકુમાં બંધકોશ મટાડવાનો ગુણ છે એવી ભ્રમણામાં રહી બંધકોશ મટાડવા તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થનું અવલંબન કરવું, એના જેવું એક બીજું આફતકારક વર્તન નથી.

કેટલાક વ્યસનીઓનું એમ કહેવું છે કે, તમાકુથી દીલગીરીઓ દૂર થઈ, મન શાંત થાય છે. એટલું યાદ રાખવું આવશ્યક છે. કે કોઈ પણ મનુષ્ય, પોતાને માથે આવી પડેલી આફત ટાળવા માટે તમાકુ વાપરવા માંડતો નથી ખરીરીતે જોતાં તો તમાકુ પીનારને જે પ્રથમ અનુભવ થાય છે, તે દુઃખ હારક નહિ પણ દુઃખકારક થાય છે. જે છોકરો, પ્રથમજ બીડી પીએ છે, તે દુઃખ અને બેચેનીનું. આબેહુબ ચિત્ર પુરૂં પાડે છે. ખરી હકીકત તો એ છે કે. જ્યારે વ્યસન દૃઢ થાય છે, અને વ્યસનીને તેના પંજામાં પૂરેપૂરો ફસાવે છે, ત્યારે, તમાકુના અભાવે, જે બેચેની અને દુઃખો વ્યસની અનુભવે છે તેજ તમાકુ વાપરવાથી શાંત પડે છે અર્થાત્ તમાકુની ટેવ પડવાથી વ્યસનીને જે દુઃખો ઉત્પન્ન થયાં હોય છે, તેને જ તમાકુ શાંત પાડી શકે છે. તમાકુના ગુલામ વ્યસનીને, તમાકુ માટે થએલી તલપ વખતે તે ન મળવાથી, જે બેચેની ભોગવવી પડે છે. તે મનુષ્યને માથે આવી પડતી આફત જેવી બાહ્ય દુઃખકારક હોય છે. આવી વિપત્તિમાં, નિર્વ્યસની કદી આવી પડતો નથી એ યાદ રાખવું ઉચિત છે.

આ શિવાયના, વ્યસની તરફથી, ગતાવવામાં આવતા ક્ષુદ્ર લાભો કેવળ મન કલ્પિત છે અબાધિત અને નિર્વિવાદ સત્ય એ છે કે **કોઈ પણ તમાકુનો વ્યસની, તમાકુ ન વાપરનાર કરતાં, કોઈપણ પ્રકારનો વિશેષ લાભ મેળવી શકતો નથી- વિશ્વ**

વિખ્યાત ડૉ. કીલ્લોગ એમ. ડી. જેણે તમાકુના લાખો વ્યસનીઓનું નિરિક્ષણ કરી તેમને વ્યસન મુકત કરી તેમને આ જીવન ઉપકૃત કર્યાં છે તે સત્ય કહે છે કે "તમાકુનું વ્યસન પાડવા માટે, કોઈ જાતનો બચાવ છે જ નહિ. તમાકુથી આરોગ્ય સુધરે છે, હૃદય સશકત થાય છે, સહન શકિતમાં વૃદ્ધિ થાય છે રોગ સામે રક્ષણ મળે છે, અગર શરીર સામ્રાજ્યમાં કોઈ પણ પ્રકારનું અન્ય ફાયદા કારક કે જરૂરનું કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા હજુ સુધી કોઇ પણ વિદ્વાને હિંમત પણ કરી નથી.

પ્રકરણ ૭

વ્યસનીઓનું શંકા સમાધાન.

(૧) તમાકુનો કોઇપણ રૂપમાં, ઉપયોગ કરવાથી કોઇપણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી, એમ સાબીત થાય માનવા માટે, સબળ કારણો કયાં છે ? (૨) તમાકુનું વ્યસન પાડવાથી તેનાથી થતું નુકશાન ન અટકાવી શકાય ? (૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખું નુકશાન કેમ નથી થતું ? (૪) તમાકુનું વ્યસન માણસને કેવી રીતે ગળે પડે છે ? (૫) ભર જુવાનીની જીવન શકિત તમાકુની ઝેરી અસરનો નાશ ન કરી શકે ? (૬) તમાકુની કયા પ્રકારની વપરાશ સૌથી વધારે નુકશાન કારક છે ? (૭) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યસનને લીધેજ થયા છે એમ માનવા કાંઈ વિશ્વાસનીય આધારો છે? (૮) તમાકુના વ્યસનીને ક્ષય કેમ જલદી લાગુ પડે છે? (૯) હૃદયપર તમાકુના ઝેરની શી અસર થાય છે? (૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે? (૧૧)- તમાકુના વ્યસનીની આવરદા ઓછી થાય છે? (૧૨) જઠરાનું જોર તમાકુથી કેમ ઘટી જાય છે.

ગયા પ્રકરણમાં તમાકુ વાપરવાથી લાભ થાય છે તેવી વ્યસનીની ભ્રમણાઓ વિષે વિવેચન કરેલું છે પ્રસ્તુતના પ્રકરણમાં વ્યસનીઓને ઉઠતી શંકાઓનું સમાધાન કરેલું છે

(૧) તમાકુનો કોઈ પણ રૂપમાં ઉપયોગ કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા શિવાય રહેતું નથી એમ સાબીત માનવામાટે સબળ કારણો કયાં છે?

તત્કાળ ઝેરી અસર કરે તેવાં તેમજ અમુક સમય પછી ઝેરી અસર કરે તેવાં અનેક પ્રકારનાં વિષોથી તમાકુ ભરેલી છે એમ નિષ્ણાતો એ પરિશ્રમી પૃથકકરણો કરી સાબીત કરેલું છે કોઇ પણ પદાર્થ. તેના સ્વાભાવિક ગુણધર્મ તજી શકતો નથી. ઝેરી પદાર્થ શરીરને ઝેરી અસર કરેજ એ. અપવાદ રહિત. અસ્ખલિત નિયમ હોવાથી તમાકુરૂપી ઝેરી પદાર્થ શરીરના સંબંધમાં આવી, કાંઇ નુકશાનજ નકરે તેવી ભ્રમણા, અગ્નિ ઉપર હાથ મૂકયા છતાં બળાય નહિ એવી ધારણા રાખ્યા જેવી હાસ્યપદ છે આ ઝેર પેટમાં ગયાથી એક માણસનું ફકત ૩૦ સેકન્ડમાં મૃત્યુ થયું હતું તમાકુ શરીર અંદર જવાથી આવું પરિણામ આવે છે એટલુંજ નહિ પણ ચામડી સાથે તેનો શરીર બહારનો સંબંધ પણ ભારે નુકશાન કારક અનુભવાયેલ છે ફરજીયાત લશ્કરી નોકરી માંથી મુકત થવા એક લશ્કરીએ તમાકુનાં પાંદડાં શરીરની ચામડીપર બાંધ્યાં હતાં ચામડીનાં છિદ્રોવાટે શરીરમાં તેનું ઝેર ફેલાતાંજ તેને મહા મંદવાડ આવી ગયો હતો

આમ શરીરની અંદર તેમજ બહારના સંબંધમાં આવી નિશ્ચયાત્મક નુકશાન કરનાર તમાકુ રૂપી ઝેરી પદાર્થનું કાતીલ ઝેર. શરીરની અંદરના નાજુક અને વિપશોષક સૂક્ષ્મ ભાગોના સિધા સંબંધમાં આવે છતાં પણ કાંઇ નુકશાન કરે નહિ એમ માનવા સામાન્ય બુદ્ધિનો મનુષ્ય પણ તૈયાર થશે નહિ.

અતિઅલ્પ પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે તો પણ જ્યારે તમાકુ નુકશાન કર્યા શિવાય રહેતી નથી તો પછી જે મનુષ્યો, નાકમાં મોટા ચપટા ભરી ભરીને, ઘડીયે ને પલકે, સપાટા ખેંચતા હોય, બીડીયો હોકકા કે ચલમો ભરી હરતાં ફરતાં, ધૂમાડા કાઢતા હોય, નીચલા હોઠમાં મોઢું સુજું નીકળ્યું હોય તેમ. તમાકુનો ડુચો આખો દિવસ ભરી રાખતા હોય તેમને કેટલુંબધું નુકશાન થતું હશે તેની અટકળ કરવી કઠણ નથી.

સામાન્ય જન સમાજ તો, જે પરિણામો પ્રત્યક્ષ જુએ છે તેનાથીજ સંતોષ પકડે છે, પરંતુ વિદ્વાનો તો, પ્રયોગો કરી, અમુક પરિણામ કયા કયા કારણોથી આવે છે તે શોધી કાઢી, પોતાની ખાત્રી કરી લે છે વિશ્વ વિખ્યાત પ્રો. માને, શરીરને તમાકુની ઝેરી અસર થાય છે કે નહિ તેનો નિશ્ચય કરવા ઘણા વર્ષો સુધી અનેક પ્રયોગો કર્યા હતા અને તે પ્રયોગોની બારીક નોંધો રાખી હતી. આ નોંધોનો, પોતે અગાધ પરિશ્રમ લઇ અભ્યાસ કર્યો હતો એટલુંજ નહિ પણ પોતાના અનુભવની નોંધો ભરોસાપાત્ર છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવા સારૂ ભિન્ન ભિન્ન દેશોના અન્ય અગ્રગણ્ય ડાકટરોએ આવાજ પ્રકારની નોંધો રાખેલી તેની સાથે પોતે રાખેલી નોંધોનો મુકાબલો કર્યો હતો. તેથી તેની ખાત્રી થઇ હતી કે ફ્રાન્સ અમેરિકા, જરમની, અને રૂશીઆ વિગેરે દેશોના ડાકટરોનો પણ તેના જેવોજ અનુભવ થયો હતો. આ નોંધોથી તમામ નિપુણાતોની નિઃસંદેહ ખાત્રી થઇ હતી કે **કોઇ પણ મનુષ્ય શરીર તમાકુના ઝેરની અસર ટાળી શકતું નથી.** કોલંબીયા વિશ્વ વિદ્યાલયના વૃદ્ધમાં વૃદ્ધ નિદાન શાસ્ત્રના આચાર્ય ડૉ. ડેલાફીલ્ડે મનુષ્ય હિત માટે જાહેર કર્યું છે કે, **કોઇ પણ મનુષ્ય, કોઇ પણ વખતે અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણમાં પણ, કોઇ પણ પ્રકારનું નુકશાન ખમ્યા શિવાય તમાકુ કદી પણ વાપરી શકયો નથી**

"લંડનના પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પત્ર લેન્સેટ" કોઇ પણ પ્રકારમાં તમાકુ વાપરનાર, મનુષ્ય કદી પણ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકે નહિ" એમ સ્પષ્ટ કહી, ઉકત કથનને અનુમોદન આપેલું છે.

જો તમાકુથી શરીરના કોઇ પણ ભાગને કોઇ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા શિવાય રહેતું હોત તો દુનિયાના તમામ ધર્મ સંસ્થાપકો, તેમજ જન કલ્યાણ-ભિલાષી જ્ઞાની પુરૂષો મનુષ્ય જાતને તેનો ઉપયોગ ન કરવા આગ્રહ પૂર્વક ઉપદેશ કરત નહિ એ નિરંતર લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

(૨) **તમાકુ વાપરવાની ટેવ પાડવાથી તેનાથી થતું નુકશાન ન અટકાવી શકાય!** જે મનુષ્ય પહેલ વહેલી તમાકુ વાપરે છે તેને ફેરઆવે છે મોળચંદે છે પ્રસંગે ઉલટીઓ થાય છે. માથાપર ભાર ચડે છે, છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે અને હૃદયનીગતિ અનિયમિત થાય છે. આ કુટેવ જારી રાખવામાં આવે છે તો આ ચિન્હો થોડે થોડે મંદ પડવા માંડે છે, અને અલ્પ સમયમાં દેખાતાં તદન બંધ થઇ જાય છે. આ દેહ દુઃખો દેખાતાં બંધ થવાથી વ્યસનીઓ ભુલાવામાં પડી એમ માને છે કે, હવે તમાકુથી કાંઇ પણ નુકશાન થતુ નથી આ માન્યતા ભુલ ભરેલી છે એમ પ્રયોગોના પરિણામે સાબીત થયું છે જ્ઞાનતંતુઓના બળનો એ ઝેરથી નાશ થતો હોવાથી તેઓની અત્યંત ખરાબ અસર જો કે અનુભવાતી બંધ પડે છે તોપણ નિશ્ચિતરીતે જીવન શકિતના પ્રમાણમાં જીવન રક્ષક અવયવોની કાર્ય શકિત મંદ પડે જાય છે અને પરિણામે આ મનુષ્ય દેહ રૂપી માહામૂલ્ય જીવન યંત્રને સમરી ન શકે તેવી હાનિ થાય છે.

ફ્રેંચ સંવેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. ગાયે તમાકુની ટેવ પાડવાથી. તેનાથી થતું નુકશાન બંધ પડે છે કે કેમ તેનો નિર્ણય કરવા માટે નીચેના

પ્રયોગ કર્યો હતો તેણે પ્રાણઘાતક પ્રમાણ સહન કરી શકે તેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ લેવાની એક સસલાને થોડે થોડે ટેવ પાડી. પછી આ સસલાના લોહીની રસી. બીજા નિર્વ્યસની સસલાના શરીરમાં મુકી. પા કલાક પછી આ રસી મુકેલા સસલાને. બે મીનીટમાં પ્રાણઘાતક નીવડે તેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ આપવામાં આવી. રસી મુકયાની કાંઇ પણ અસર ન થવાથી, આ સસલું. બે મીનીટના સામાન્ય સમયમાં મરણ પામ્યું. જો તમાકુની ટેવ પાડવાથી શરીરને નુકશાન થતું બંધ પડતું હોત તો તમાકુથી ટેવાયેલા સસલાના શરીરમાંના લોહીમાં તમાકુથી થતાં નુકશાન નાશ કરવાની શકિત આવી હોત અને રસી મુકેલા સસલાનો જીવ બચ્યો હોત. આ પ્રયોગનું આવું પરિણામ આવવાથી નિષ્ણાતોની ખાત્રી થઇ કે **તમાકુની ટેવ પાડવાથી તમાકુના ઝેરનો નાશ કરવાની લોહીમાં શક્તિ આવતી નથી.**

આખા જન્મારાથી. તમાકુના વ્યસની છતાં. કેટલાક મનુષ્યો ને કોઇ દેખીતું ભારે નુકશાન થયાનું જણાતું નથી તેથી તમાકુની ટેવ પાડવાથી નુકશાન થતું અટકી પડે છે એવાં ખોટાં અનુમાનો ઘણા લોકો કાઢે છે. પરંતુ તીવ્ર અને દુઃખદાયક ચિન્હો દેખાતાં બંધ થયા છતાં પણ આવા લોકોને ગુપ્ત નુકશાનો થયે જાય છે. એ શંકારહિત છે. જો આવા લોકોએ આ ટેવ ન પાડી હોત અને એની એજ રહેણી કરણી રાખી હોત તો તેઓનું આરોગ્ય અને શરીર સામર્થ્ય હાલના કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં દષ્ટિગોચર થાત આવા ગરાડીઓના શરીરની વૈદકીય તપાસ કરવામાં આવે છે તો. પ્રત્યક્ષ જણાઇ આવે છે કે (૧) વ્યસનીનાં હૃદય, રકતવાહિની શીરાઓ, યકૃત, મુત્રાશય, અને અન્ય મર્મ સ્થાનોને એટલું બધું નુકશાન થયેલું હોય છે કે તેઓ પોતાની ક્રિયા નિયમિત રીતે કરી શકતાં નથી (૨) શરીરની રગેરગ અને દરેકે દરેક છિદ્રને-

નુકશાન પોહચવાથી જીવન શક્તિ તદન ખુટી ગયેલી હોય છે તેમનું શરીર એવું તો નિર્માલ્ય થઈ ગએલું હોય છે કે જોકે, તેને થાગડ થીગડ કરી થોડાંક વર્ષો જીવતું રાખી શકાય ખરૂં પરંતુ દીર્ઘકાળ સુધી તેણે તમાકુના ઝેર રૂપી અસ્વભાવિક અને આયુષ્યઘાતક ભાર સહન કરેલા હોવાથી તેના પ્રમાણ બળ નો ઘણો ખરો ભાગ એવોતો વપરાઈ ગયેલો હોય છે કે તેને કોઈપણ ઉપાયથી પૂર્વ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવી શકાતી નથી. ઉપરના વિવેચન થી સ્પષ્ટ સમજાશે કે તમાકુની ટેવ પાડવાથી તેનાથી થતાં નુકશાનો દેખાતાં બંધ થાય છે તોપણ તેનું કાતીલ ઝેર શરીરનો ધીમે ધીમે નાશ કરે જાય છેજ. જાજરૂ સાફ કરનાર કોઈ ભંગીઓ, શરીરે પુષ્ટ જણાય તો તેથી દુર્ગંધ શરીરમાં રોગ કરતી નથી એવું ગાંડું અનુમાન કોણ કાઢશે !

(૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખું નુકશાન કેમ નથી થતું ! જે વસ્તુ શરીરમાં જવાથી. આરોગ્ય અને આયુષ્યને નુકશાન કરે તે ઝેર કહેવાય છે. ઝેર બે પ્રકારનાં હોય છે પ્રથમ પ્રકારનું ઝેર શરીરમાં જઈ તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, અને બીજા પ્રકારનું શરીરમાં જઈ તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન ન કરતાં થોડે થોડે લોહીમાં બિગાડ ઉત્પન્ન કરી શરીરમાં એવી વિક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેથી યોગ્ય સમયે શરીર અશક્ત અને રોગાધીન થાય છે.

મનુષ્ય શરીરની રચના જ. પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે એવી કરી છે કે, શરીરમાં પેઠેલા ઝેરને, તે તુરત આપોઆપ બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્ન શરીરમાં રહેલા પ્રાણબળના પ્રમાણમાં થાય છે. જે માણસની જીવનશક્તિ વધારે, તે વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં પેઠેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાંખી શકે છે. એટલે કે જે મનુષ્ય તમાકુનું શરીરમાં પેઠેલું ઝેર વિશેષ પ્રમાણમાં બહાર

કાઢી નાંખી શકે તેને તમાકુના ઝેરની અસર ઓછી જણાય છે અને જે અશકત માણસ તમાકુનું ઝેર શરીરમાંથી ઓછું બહાર કાઢી નાંખી શકે તેને તમાકુની અસર વિશેષ થાય છે. શરીરમાં પેઠેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાંખવા સબળ પ્રયત્ન કરનાર, સ્વચ્છ હવા અને કસરત મોટામાં મોટું પૌષ્ટિક અને રામબાણ સાધન હોવાથી ખેતરની સ્વચ્છ હવામાં. આખો દિવસ કામ કરનારા ખેડૂતો, મજુરો તથા બીજા શરીરની ઘણી મહેનત કરનારા, તમાકુના ભારે વ્યસની છતાં તેઓ મોટા રોગના ભોગ થતા નથી. જો એજ લોકોને મગજની વધારે મહેનત કરવાની હોય. સ્વચ્છ હવાને બદલે, નઠારી બંધિજ હવામાં કામ કરવાનું હોય અને સાદા ખોરાકને બદલે તળ્યા તાવ્યા નિઃસત્વ ખોરાક પર રહેવાનું હોયતો તેમને પણ તમાકુનાં નુકશાન હાલ જેટલા પ્રમાણમાં જણાય છે તેથી ઘણા મોટા પ્રમાણમાં જણાયા સિવાય રહે નહિ અભણ અને શરીરના મહેનત કરનારાઓને તમાકુથી જેટલું નુકશાન થાય છે તેના કરતાં, મગજની મહેનત કરનાર વિદ્વાન માણસો કે, જેમને શરીરની ઓછી મહેનત કરવાની હોય છે તેમને ઘણું નુકશાન થાય છે. તેમાં પણ શરીરમાં ચાંદા કોઢ કે વખતે વખતે સોજા ચઢી આવવાની પ્રકૃતિ વાળાને તો તમાકુના વ્યસનથી બેહદ નુકશાન થવાનો સંભવ હોય છે

(૪) તમાકુનું વ્યસન માણસને કેવી રીતે ગળે પડે છે ?

ઝેરવાળા દરેક પદાર્થોમાં, જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરવાનો સ્વભાવ હોય છે. તમાકુ પણ ઝેરવાળો પદાર્થ હોવાથી તે જ્ઞાનતંતુઓમાં ખળભળાટ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ પાછળથી તમાકુની ઝેરી અસરથી તેમાં નબળાઇ આવે છે. તેઓ મંદ પડી જાય છે અને તેમને સુસ્તી જેવું જણાય છે. આ સુસ્તી કાઢવા વ્યસની માણસો ફરી પોતાનું

વ્યસન સેવે છે, પાછાં જ્ઞાનતંતુઓ જાગૃત થતાં તેને લોકો લાગે છે કે તમાકુમાં જે ગુણ રહ્યો છે તેના પ્રતાપે જ તેમનામાં આ જાગૃતિ આવી છે. નીચેનાં દષ્ટાંતોથી આ હકીકત સ્પષ્ટ થશે (૧) જેમ તાવના દોષવાળાને પાણી ગળ્યું કે કડવું લાગે છે તેમ તમાકુનો ધુમાડો કે રસ જઠરમાં જતાં જ્ઞાન તંતુઓ પર તેની ઝેરી અસરથી એક જાતનો રોગ થાય છે, તે રોગથી ખાધેલું ખરેખર ન પચવા છતાં તે પચી ગયું હોય તથા ભૂખ લાગી હોય એવું ખોટું ભાન થાય છે અને તમાકુના સ્વભાવથી અજાણ્યા લોકો તમાકુથી પચન ક્રિયા સારી થાય છે એવું બાળપણથી માની તમાકુ પીવાનું નઠારૂં વ્યસન પાડી બેસે છે અને ભુલાવો ખાઈ અન્ન પચ્યું ન છતાં પણ નવું અન્ન પેટમાં ઓરે જાય છે પરિણામ એ આવે છે કે દહાડે દહાડે જઠર નબળું પડતું જાય છે અને અપચાનો રાક્ષસ રોગ તેના શરીરમાં કાયમનો વાસ કરે છે (૨) તપખીર સુંઘનારને પણ એમજ થાય છે. તપખીરના એક ચપટીનો નાકમાં સપાટો લેતાં મગજનાં જ્ઞાન તંતુઓનાં તમાકુમાંનું ઝેર, કૃત્રિમ જાગૃતિ આણે છે આથી છીંકણી સુંઘવાથી મગજ સ્વચ્છ થાય છે અને કામકરવાની જાગૃતિ આવે છે એમ શરીર વિદ્યાથી અજાણ્યા લોકો માની બેસે છે અને વ્યસનના ગુલામ બની જાય છે (૩) દારૂ પીનાર કે અફીણ ખાનાર કે એવાંજ બીજાં ગાંજો, ભાંગ વિગેરે તમામ પ્રકારના માદક પદાર્થ સેવનારને પણ એવીજ રીતે વ્યસન વળગી પડે છે. તમાકુ, અફીણ, ભાંગ, દારૂ કે ગાંજાની અસર ઉતરી ગઈ હોય તે વખતે વ્યસનીનાં જ્ઞાન તંતુઓ ઘણાંજ નબળાં પડી ગયાં હોય છે. તેમને જરા પણ ચેન પડતું નથી અને ઉદાસી જેવું લાગે છે પણ જો વ્યસન પાછું સેવે છે તો પેલાં નબળા પડી ગયેલાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાતાં તેમને આનંદ લાગે છે. તેઓ માને છે કે આ માદક પદાર્થમાં કેટલો બધો ગુણ છે અત્યાર સુધી આપણું મગજ કેવું

સુસ્ત હતું પણ જ્યાં તપખીરનો સપાટો માર્યો કે આ એક ચલમ કે બીડી પીધી કે અફીણ લીધું કે ભાંગ ચઢાવી એટલે કેવી જાગૃતિ આવી ગઇ ! ! પણ જેમ જેમ વધારે વ્યસન સેવે છે તેમ તેમ મગજમાં વધારે નબળાઇ આવતી જાય છે. અને તે કાઢવાને ફરી ફરી વ્યસન સેવવું પડે છે અને આમ મનુષ્યો અજ્ઞાનથી વ્યસનનાં ગરાડી થઇ જાય છે.

(૫)ભર જુવાનીની જીવન શકિત તમાકુની ઝેરી અસરનો નાશ ન કરી શકે ?

આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં પ્રથમ પ્રશ્નના ઉતરમાં જણાવ્યું છે કે તમાકુ વાપરનારને કોઇ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી. વાપરનાર બાળક હોય, યુવાન્ હોય, અગર વૃદ્ધ હોય તો પણ તેને નુકશાન તો થાયજ થાય. યુવાવસ્થામાં શરીરમાં પ્રાણ-બળ વધારે હોવાથી વ્યસનીને તમાકુના ઝેરી અસર ઓછી જણાય તે શક્ય છે પરંતુ થોડી ઘણી અસર થયા શિવાય રહેતી નથી અને જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય છે તેમ તેમ દમ અને ક્ષય જેવા પીડાકારી રોગોથી વ્યસનીનુ જીવન દુઃખદાયી બને છે આ સંબંધમાં દુનીયાના હાલના વૈદ્યકીય નિષ્ણાતોમાં અગ્રગણ્ય સ્થાન ભોગવનાર ડૉ. ડેવીસ એમ. ડી. એલ. એલ. ડી પોતાના મનુષ્ય શરીર ઉપર તમાકુની થતી ઝેરી અસર એ વિષયના ભાષણમાં કહે છે કે જેન તમાકુની રોગોત્પાદક ઝેરી અસરથી, વીસ વર્ષ અંદરની ઉમ્મરનાં મનુષ્યોની મગજ અને બરડાની કરોડની જ્ઞાનતંતુ શાખાઓને અને લોહીનાં જીવન વર્ધક તત્વોને નુકશાન થઇ શારીરિક તથા માનસિક વૃદ્ધિ અને ચપળતાનો અટકાવ થાય છે તો વીસ વર્ષ ઉપરની ઉમ્મરનાં મનુષ્યોના શરીરના, તેજ ભાગો પર પણ તેજ કારણોથી, તેવાજ પ્રકારની અસર થઇ રોગોત્પાદક કારણો સામે સ્વરક્ષણ કરવા માટેની તેમની આવશ્યક જીવન શક્તિ ક્ષીણ થઇ

તેઓ અલ્પાયુષી કેમ ન થવા જોઇએ ! તમામ ઉમ્મરના વ્યસની-ઓની, શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિની તેમજ પ્રાણવાયુની અભ્યંતર વેહેંચણી કરવા માટે કાર્યોત્પાદક શક્તિમાં ન્યૂનતા આવે છે એટલું જ નહિ પણ તેનાથી હૃદય પર, ખાસ ઝેરી અસર થઇ તેના સ્વાભાવિક ધબકારા અનિયમિત થાય છે અને તેનું જોર ઘટી જાય છે. કવચિત હૃદય બંધ પડી મરણ પણ નીપજી વ્યસનીના કરૂણ અંત આવે છે. જીવનનું સંરક્ષણ કરનાર; તેની વૃદ્ધિ કરનાર અને તેને મરામતમાં રાખનાર. પાચન અને પોષણની ક્રિયાઓ, બાલ્ય, યુવા અને વૃદ્ધા-વસ્થા જેવી જીવનની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓમાં જુદી જુદી રીતે ચાલે છે ! શું આ ક્રિયાઓ, સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રના અચળ નિયમોને, અવસ્થા પરત્વે ભિન્ન ભિન્ન રીતે આધીન હોય છે ! જો દારૂ અને તમાકુ જેવાં ઘેનોત્પાદક અને નિદ્રાજનક ઝેરોની અસરો. શરીરની વૃદ્ધિના સમયમાં તેની થતી વૃદ્ધિ અટકાવી શકે છે તો શું, મધ્યમ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં. તેજ ક્રિયાઓને, તેટલીજ નિશ્ચિતતાથી તેજ ઝેરોથી નુકશાન નથી થતું. એમ માનવું ભારે ભૂલ ભરેલું નથી ! શરીરની મરામત માટેની, આવશ્યક પોષણ ક્રિયા અપૂર્ણ કરાવી. શું આ નુકશાન અકાળમૃત્યુ નથી આણતું ? નામાંકિત બંધાણીઓની મરણ નોંધો. તેમજ જનસમાજમાં. સર્વ વર્ગોમાં થતાં અકાળ મરણો. તેમજ દરેકે દરેક સુધરેલ દેશનાં મરણ પત્રકોથી આ છેલ્લા પ્રશ્નનો ઉત્તર નિશ્ચયાત્મક રીતે હકારમાં નથી મળતો ! ઉપરનાં કારણોથી તમામ વયના મનુષ્યો પર. તમાકુની સરખી રીતે ઘાતક અસર થતી હોવાથી. કોઇ પણ ઉમ-રના મનુષ્યે તેનું સેવન કરવું આફતને આમંત્રણ આપવા જેવું છે.

(૬)તમાકુની કયા પ્રકારની વપરાશ સૌથી વધારે નુકશાન-કારક છે.

આપણા શરીરના કેફસાં એ મહા અગત્યનાં પ્રાણપોષક અવયવ છે-

તેની અંદરનું ચામડીનું પડ એટલું બધું સૂક્ષ્મ છે કે આપણે શ્વાસમાં જે હવા લઈએ છીએ તેમાંનો પ્રાણવાયુ તેની આરપાર નીકળી જઈ, તેની નીચે દર ત્રણ ત્રણ મીનીટે આખા શરીરના લોહીના પ્રવાહમાં ભળી જાય છે. આ પડ ૧૪૦૦ ચોરસ વાર લાંબું પહોળું છે અને તેના દરેકે દરેક તસુમાં હજારો વાયુશોષક કોષો છે તમાકુ પીનાર મનુષ્ય જે તમાકુનો ધુમાડો તેના શ્વાસમાં લે છે તે ફક્ત તેના મોંમાં થઈ બહાર નીકળી જતો નથી પરંતુ તે ફેફસાંના દરમાં દૂર આવેલા તમામ ભાગોમાં પ્રસરી તેના કરોડો હવા કોષોમાં પથરાઈ જવાથી તેનું શોષણ થાય છે અને સર્વાંશે લોહીમાં મિશ્રિત થઈ તેને ઝેરી બનાવે છે આ રીતથી એવી તો જલદી અને ચોક્કસ રીતે તમાકુનું ઝેર શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે કે વારંવાર એવું અવલોકનમાં આવ્યું છે કે બીડીના કારખાનામાં કામ કરતા માણસો જેઓ જોકે તમાકુ પીતા સુંઘતા કે ખાતા નથી, પણ કેવળ કામ કરતી વખતે તમાકુની વાસજ પોતાના શ્વાસમાં લે છે છતાં પણ વારંવાર તેમને તમાકુનું ઝેર ચડેલું છે આથી એમ સિધ્ધ થાય છે કે કોઈ પણ ઝેરની અસર શરીરમાં જલદીમાં જલદી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો તેના શ્વાસ વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરાવવો જોઈએ તમાકુ ચાવવાથી, અને સુંઘવાથી તો ફક્ત જે તે ભાગની ચામડી નેજ તમાકુના ઝેરનો સ્પર્શ થાય છે. પરંતુ તમાકુનો પીનારે શરીરના તમામ લોહીના પ્રવાહ સ્થાન ફેફસાંમાંના લોહી સાથેજ તમાકુનું ઝેર મિશ્રિત કરતો હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે તેને સૌથી વધારે નુકશાન ભોગવવું પડે છે.

(૭) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યસનને લીધેજ થયા છે એમ માનવા કાંઈ વિશ્વાસનીય આધાર છે!

જે રોગો ખાસ તમાકુના વ્યસનીનેજ થાય છે. તે રોગો તમાકુથી જ થયા છે એવો અનેક અનુભવી ડાક્ટરો એ પોતાની

ખાત્રી કરી લીધી છે આ સંબંધી તેમના બે મુખ્ય અવલોકનો નીચે આપ્યાં છે. (૧) તમાકુનું વ્યસન છોડવાથી તમાકુ જનિત રોગો મટી જાય છે અને (૨) જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધે છે તેમ તેમ, તમાકુના દુર્વ્યસન જનિત રોગો પણ વધે છે.

પ્રથમનું અવલોકન નીચેના અનુભવોથી કરવામાં આવ્યું છે. (૧) ડા. હારસેાબુકસે, એક રોગી જેનો તમાકુના વ્યસન જનિત હૃદય રોગ, એવી ભયંકર સ્થિતિએ પહોંચ્યો હતો કે તે મરણ સન્મુખ લાગતો હતો. તેને, તમાકુનું વ્યસન, છોડાવી સાજો કર્યો હતો. (૨) ડા. હ્યુચાર્ડ, એક દરદી, જેને રાત્રે હૃદય શૂળ ઉપડતું અને શ્વાસ ઇત્યાદિ અસહ્ય દુઃખ થતું હતું તેની પાસે તમાકુ છોડાવ્યાથી તેનું હૃદય શૂળ એક માસમાં મટી ગયું હતું. (૩) ડા. લોરેન્ટના અનુભવમાં એક સંગ્રહણીનો દરદી આવ્યો હતો, જેને કોઇ પણ ઉપચારથી ફાયદો થયો નહોતો પણ તમાકુ છોડાવવાથી એક માસમાં સાજો થયો હતો. તમાકુ પીતો કે પાછો થતો છોડતો કે મટી જતો આ પ્રમાણે ચાર વખત થયું હતું (૪) ડા. હોકવોર્ટે ૧૬ વર્ષ સુધી લાગલાગટ ૧૫૦૦ દરદીઓના નિરીક્ષણ કર્યાં હતાં. તેમનો અનુભવ એવો થયો હતો કે, નપુંસકત્વ તમાકુ છોડી દીધા પછી મટી જતું હતું તમામ ઉપચારકોને આવા અનેક રોગીઓના અનુભવ થાય છે જે દેશોમાં જનસમાજમાં થતા રોગોની નોંધો રાખવામાં આવે છે તે તપાસીને બીજનું અવલોકન કરવામાં આવેલ છે. જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધે છે તેમ તેમ તમાકુના દુર્વ્યસન જનિત રોગો જે તમાકુના ઝેરથીજ થાય છે અને જે તમાકુના ત્યાગ સાથે જ મટી જાય છે તે વધેલા જણાય છે. સને ૧૯૦૦માં હૃદય રોગો દર હજારે ૧૨૩૧ હતા તે સને ૧૯૧૪માં વધીને ૧૫૦૦૮ થયા હતા. તેજ પ્રમાણે મૂત્રાશયના રોગો, વાઇ. નાસુર વિગેરે, અનુક્રમે દર હજારે ૮૨. થી ૧૦૨૪, ૬૭૫ થી ૭૯૪. ૮૭ થી ૧૬૪

અને ૬૩થી ૭૯૪ સુધી વધી ગયા હતા હવે તેજ સમયમાં તમાકુના વ્યસનમાં સેંકડે સાડા સાતસો ટકા વધારો થયો હતો. ઉપરનાથી સહજ જણાશે કે, તમાકુના વ્યસનની વૃદ્ધિ છેવસેણ્ રેાગોની વૃદ્ધિની સહગામી છે.

(૮) તમાકુના વ્યસનીને ક્ષય કેમ જલદિ લાગુ પડે છે

સુક્ષ્મમાં સુક્ષ્મ યંત્રની મદદથી ડૉ. રાઇટના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, નીકોટાઇનના ઝેરથી, મનુષ્યની ક્ષય સામે ટકી રહેવાની શક્તિનો ત્રણ ભાગે નાશ થાય છે. તેણે એક તમાકુના વ્યસનીનો ક્ષયરોગમાં, આ શક્તિનો તદ્દન નાશ થયેલો જોયો હતો. આ રોગી ત્રણ અઠ-વાડીયાથી વધારે જીવી શક્યો ન હતો. નિસંશય રીતે, તમાકુ હૃદયને નબળું પાડે છે. અને શરીરમાં વહેતા લોહીની ગતિ મંદ પાડે છે. ડૉક્ટરોનો ચોકસ અનુભવ થયો છે કે જે કાર્યથી લોહીની ગતિ મંદ પડે છે તેજ કાર્યથી શરીરનું પોષણ થતું અટકે છે. પુરતા પોષણના અભાવે મનુષ્યમાં ક્ષય રોગનાં બીજ વવાઇ અલ્પ સમયમાં તે પ્રત્યક્ષ ક્ષયરોગી બને છે અવલોકનથી ખાત્રી થઇ છે કે જેટલા પ્રમાણમાં પુરૂષોમાં તમાકુનો પ્રસાર વધતો જાય છે તેટલા પ્રમાણમાં ક્ષયરોગનો પણ વિસ્તાર વધે છે. ક્ષયરોગની ઉત્તમોત્તમ ચિકિત્સા પદ્ધતિની શોધક અમેરિકાની પરોપકારી. ફીપ્સ મંડળીના અવલોકનમાં આવેલું છે કે દર સો ક્ષયરોગીઓમાં, ૭૯ રોગીઓ હરકોઇ રૂપમાં તમાકુના વ્યસનીઓ હોય છે અને ૨૧ રોગીઓ બીજા કારણોથી ક્ષયથી પીડાતા હોય છે. તમાકુ વાપરનાર ક્ષયરોગીઓમાં સેંકડે વીસ રોગીઓ મરણ પામે છે જ્યારે તમાકુ ન વાપરનાર રોગીઓમાં ફક્ત સેંકડે પાંચ જણનું મરણ પ્રમાણ આવે છે એટલે કે તમાકુ ન વાપરનાર ક્ષય રોગીઓ કરતાં ચારગણા વધારે મરે છે દારૂ પીનારા રોગીયોનાં જેટલા પ્રમાણમાં દારૂ પીનારા રોગીઓ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં મરણ થાય છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં તમાકુના

ક્ષયરોગી વ્યસનીઓમાં તમાકુ ન વાપરનાર ક્ષય રોગીઓ કરતાં વધારે મરણ થાય છે. તમાકુ વાપરનાર ક્ષય રોગીઓમાં સેંકડે ૬૩ ટકા તમાકુ પીનાર તથા ચાવનાર ૨૯ ટકા એકલા પીનાર અને ૮ ટકા એકલા ચાવનાર હોય છે એટલે કે તમાકુ ચાવનાર કરતાં પીનાર રોગીઓ સાડા ત્રણ ગણા વધારે મરે છે. પુરૂષ દરદીઓમાં બે તૃતીયાંસથી વધારે એક અગર બીજા સ્વરૂપમાં તમાકુ વાપરનાર હોય છે જે નોંધો રખાઇ છે તેથી ચોકકસ સિધ્ધ થયું છે કે તમાકુ વાપરવાથી ક્ષયરોગ થાય છે. પુરૂષો સ્ત્રીઓ કરતાં તમાકુ વધારે વાપરતા હોવાથી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો માં ક્ષય રોગીઓની સંખ્યા વધારે હોય છે. છેલ્લી વિશ્વ વ્યાપી લડાઇ વખતે, ફેફસાંનાં રોગો ના ખાસ નિષ્ણાત ડા. વેગની જુદા જુદા સ્થળના હજારો લડવૈયા રોગીઓને તપાસવાથી ખાત્રી થઇ હતી કે કંઠનળીના જીર્ણસોજાનું મુખ્ય કારણ બીડી પીવાનું દુર્વ્યસનજ છે. બીડીના દરેક વ્યસનીના ગળામાં સોજો જણાયો હતો આ સોજાનું પરિણામ એ આવે છે કે ક્ષયરોગ સામે બચાવ કરવાની શરીર શકિત હણાઇ જાય છે અને વ્યસનીને આ જીવલેણ દરદ જલદી લાગુ પડે છે

આ વિશ્વાસનીય અનુભવો પરથી ક્ષય જેવા જીવલેણવ્યાધિથી પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે દરેક આરોગ્યા ભિલાષીએ પ્રાણાન્તે પણ તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા નિશ્ચય કરવો જોઇએ

(૯) હૃદય પર તમાકુની શી અસર થાય છે? જેવી રીતે ઘડીઆળમાં તેની કમાન એ તેની બનાવટનો અગત્યનો ભાગ છે તેવીજ રીતે આપણા શરીરમાં હૃદય એ એક અત્યંત અગત્યનો અવયવ છે જ્યારે ઘડીયાળની કમાન તુટી જાય છે ત્યારે તે તુરત ચાલતું બંધ પડે છે તેવીજ રીતે જો હૃદય પોતાનું કાર્ય કરતું બંધ પડે તો માણસનું મૃત્યુ થયા સિવાય રહેતું નથી આમ હોવાથી હૃદયની સ્થીર અને નિયમિત ગતિપર જીવનની અન્ય સર્વ ક્રિયાઓ

અવલંબીને રહેલી છે. આખા શરીરમાં લોહી પહોંચાડવું અને ક્ષીણ થએલ ભાગનો જીર્ણોધ્ધાર કરવો એ હૃદયનું ખાસ કામ છે શરીરની સર્વ આંતરિક ક્રિયાઓ ચલાવવામાં જેટલી જીવન શકિતનો વ્યય થાય છે તેના દસમા ભાગની શકિતનો વ્યય પોતાનું કામ કરવા માટે એકલા હૃદયને જ કરવો પડે છે આમ હોવાથી આવા મર્મ સ્થાનની શકિત ક્ષીણ થાય તેવા દરેક કાર્યનો આપણે ચોકસાઈથી ત્યાગ કરવો કેટલો જરૂરનો છે તે જણાઈ આવશે નામીચા શારીર શાસ્ત્રીઓએ તમાકુની મનુષ્ય હૃદય પર થતી અસરનો ઘણી બારીકાઈથી અભ્યાસ કરેલો છે. અને તેઓ સર્વાનુમતે એવા નિશ્ચપર આવ્યા છે કે તમાકુએ હૃદયનું વિષ છે. તેની હૃદય ઉપર બે રીતે અસર થાય છે (**क**) હૃદય અને રકતવાહિનીઓને સંયમમાં રાખનાર જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર કરી તે રકત દબાણ વધારે છે (**ख**) તેથી નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધે છે. (૧) રકત દબાણ કેમ વધે છે ? હૃદય એ એક જાતનો બંબો છે. ધોરી નસો લોહી વેંહચતી નળીઓ છે અને ધમનીઓ લોહી પાછું લાવનાર નળીઓ છે. જ્યારે ધોરી નસો સંકોચાય છે. અથવા તેમાં કાંઈ નડતર નડે છે ત્યારે હૃદયનું કામ વધી પડે છે. કારણ કે તેને વધારે જોરથી. લોહી ધકેલવું પડે છે. આથી લોહીનું દબાણ વધે છે. લોહીનું વિશેષ દબાણ આયુષ્ય ઘાતક છે. લોહીનું દબાણ વધવું તેમજ નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધવી એ કાયમના થયે જતો જીંદગીનો અકાલિક નાશ છે આથીજ ડૉટરનર સુભાષિત રીતે કહે છે કે "ધોરી નસના લોહીના દબાણમાં વૃદ્ધિ થવી એ મૃત્યુ તરફના પ્રયાણનું પ્રથમ પગલું છે

પ્રયોગોનું પરિણામ (૧) તમામ પ્રકારનાં હલકાં પ્રાણીઓના હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર નિકોટાઈન અને તમાકુના ધુમાડાથી સચોટ ઢુમસો થઈ તેમની ધોરી નસો કઠણ થઈ જતી હતી (૨) ડૉ. કલૉડબર નાઈની દેડકાની રક્તવાહિનીઓ પર નીકોટાઈનની

થતી અસરનો, સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર વડે અભ્યાસ કરવાથી ખાત્રી થઈ હતી કે તમાકુ રક્તવાહિનીઓને, એટલી તો સંકુચિત કરે છે કે તેમાંથી તમામ લોહી ખાલી થાય છે. રક્તવાહિનીઓ, હૃદય સાથે જોડાયેલી સ્નાયુમય નળીઓ છે હૃદય અને રક્ત પાત્રોને આખરની રીતે, એકજ અવયવ ગણી શકાય તેમ હોવાથી એકને થયેલ નુકશાનની અસર બીજાને પણ થાય છે તમાકુનું અતિ અલ્પ પ્રમાણ પણ ધોરી નસોને સંકુચિત કરીને લોહીનું દબાણ વધારે છે. આ અસર નવા તથા જુના બન્ને પ્રકારના વ્યસનીઓને, સરખી રીતે થાય છે. (૩) અન્ય વિદ્વાનોએ મનુષ્યોપર પ્રયોગો કરી ખાત્રી કરી લીધી છે કે નીકોટાઈનની અસરથી, રક્ત દબાણ વધીને ૧૬૦ થી ૧૮૦ સુધી જાય છે. તમાકુ વાપરનારની નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધે છે. રશીયન ડૉ. ટ્રોઈટસ્કીએ ૬૦૦ તમાકુના વ્યસનીઓને તપાસ્યા હતા. તેઓમાંના દરેકના નાડીના ધબકારા, સામાન્ય થવા જોઈએ તેના કરતાં વધારે થતા હતા. (૨) બીજા રશીયન વૈદના અવલોકનમાં આવ્યું હતું કે, બીડી ન પીનારાના નાડીના ધબકારા, દર મીનીટે ૭૧—૫૫ થતા હતા જ્યારે બીડી પીનારાના ધબકારા, ૮૧—૮૪ થતા હતા એટલે કે દર મીનીટે બીડી પીનારના હૃદયના ધબકારા ૧૦—૨૮ વધારે થતા હતા આ રીતે વ્યસની હૃદયનું દર ચોવીસ કલાકમાં ૧૪૧૬૦ વધારે ધબકારા કરી ક્ષીણ થતું હતું. (૩) બે અન્ય રશીયન ડાકટરોએ, આ વિષયનો પોતાની જાત પર, પ્રયોગ કરી અભ્યાસ કર્યો હતો બન્ને સમયમાં આહાર વિહાર સરખા રાખ્યા. તમણે નાડીના ધબકારાનું અવલોકન કર્યું હતું. બીડી ન પીવાના સમયમાં દર મીનીટે ૭૪—૫ ધબકારા થતા હતા અને બીડી પીવાના સમયમાં ૮૧—૮ થતા હતા (૪) હૃદય રોગના ખાસ નિષ્ણાત લંડનના પ્રખ્યાત ડૉ. પારકીનસનનો, પણ બીડી પીનારની નાડીના દર મીનીટે નવ ધબકારા વધારે થવાનો ચોકકસ અનુભવ થયો હતો.

(૫) અન્ય અનેક ડાકટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે તમાકુના વ્યસનને લીધે, વ્યસનીની નાડીના ધબકારા હંમેશ વધારે થતા હોય છે. આવી રીતે તમાકુથી જીવનરક્ષક હૃદયનો કામ કરવાનો બોજો વધી તે ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થઈ તે રોગી થઇ વ્યસનીને અકાળે યમ ધામમાં ધકેલી મુકે તેમાં શી નવાઈ છે ! હૃદય અને રકત વાહિની-આનો ક્ષય થવાથીજ વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. એક પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રી સત્ય કહે છે કે, મનુષ્ય તેની ધોરી નસો જેટલોજ વૃદ્ધ છે. **દરેક હૃદયના રોગીએ તમાકુ છોડવી જોઇએ.**

(૧) હૃદય રોગ, તમાકુના વ્યસનનો એટલો તો અનુયાયી છે છે કે, અનુભવી ડાકટરો, હૃદય રોગનાં કોઇ પણ ચિન્હો જણાતાં તુરત રોગીઓને તમાકુ વાપરવાની સખ્ત મનાઇ કરે છે. (૨) "હૃદયના રોગો" નામના આધાર ભૂત ગ્રંથના લેખક ડો. હીર્સ ફેલ્ડ કહે છે કે, "તમામ પ્રકારના હૃદય રોગમાં તમાકુનો તત્કાળ ત્યાગ કરેજ છુટકો છે" (૩) ડો. એબ્રેમ્સ કહે છે કે, હૃદય રોગના, અટકાવમાં તેમજ નિવારણમાં, તમાકુનો ત્યાગ દારૂ કરતાં પણ વિશેષ અગત્યનો છે. (૪) ડો. બોનાર્ડ સર્વ હૃદયના વ્યાધિઓમાં તાત્કાળ તમાકુ બંધ કરવા આજ્ઞા કરે છે.

તમાકુથી હૃદયનો રોગ થાય છે એની અન્ય સાબીતી તમામ તમાકુના વ્યસનીઓની લાસ ચીરી જોતાં જણાઈ આવે છે દરેકે દરેક તમાકુના વ્યસનીના હૃદયને ઈજા થયેલી જણાઈ આવે છે આવ હૃદય રૂપી શરીર સામ્રાજ્યમાં મહા ઉપયોગી અને અગત્યના મર્મસ્થાનને તમાકુ રૂપી દુર્વ્યસન સેવી તેની પાસે નિરૂપયોગી વધારે ગદ્ધા વૈતરૂં કરાવી તેને નિર્બળ અને રોગી બનાવી- કમોતે મરવું તે તે કેવું પાપી વર્તન છે. તે સમજાય તેમ છે.

(૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે ?

પ્રાણના આધાર રૂપ લોહીમાંજ તમાકુથી બિગાડ થાય છે. આપણા

લોહીમાં બે પ્રકારના કોષો હોય છે. રાતા અને ધોળા આ બંને પ્રકારના કોષો ઉપર તમાકુની દુષિત અસર થાય છે. ડૉકટરો વેસન પીટીટ અને કલાર્કના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી લોહીના રાતા કોષોની સંખ્યા ૫૮ લાખની ઘટીને ૨૪ લાખ પર આવી જાય છે આથી મનુષ્યનું શરીર ફીક્કું પડી જાય છે. તમાકુના ઝેરથી, ધોળા રક્તકોષોના ભાંગા છુટા પડી તેઓની વ્યાધિનાશક શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. ધોળા રક્ત કોષમાં, રોગોત્પાદક જંતુઓના હુમલાથી, શરીરનું સંરક્ષણ કરવાની શકિત હોય છે. તેઓ શરીરને થયેલ ઇજાની દુરસ્તી કરી અન્ય અગત્યનાં કાર્યો કરે છે આવા ઉપયોગી ધોળા રક્ત કોષો ની કાર્યશક્તિ ઓછી કરવાથી ભારે શારીરિક નુકશાન સહન કરવું પડે છે ડૉ. ટીડઝવેલ કહે છે : "તમાકુનું ઝેર તુરત લોહીમાં ભળી જઈ તેને ઝેરી બનાવે છે. મનુષ્યના આખા શરીરમાં રાત્રિ-દિવસ લોહી ફરતું રહેતું હોવાથી શરીરનો કોઈ પણ ભાગ એવો નથી કે, જેને, આ ઝેરની અસર થયા વિના રહી જાય છે આથી જ્ઞાનતંતુ માળા બને છે તેમજ પ્રત્યેક સ્નાયુઓ બળહીન બને છે પરંતુ શરૂઆતના તેમજ લાંબી મુદતના વ્યસનીના જે અવયવને ખાસ ઇજા પહોંચે છે તે તેનું હૃદય છે." ફેફસાંમાંના કોષો અને હવાની નળીઓના અસ્તરની ૧૪૦૦ ચોરસ ફુટની અદ્દભૂત શોષક સપાટી છે આ સપાટીની નીચેથી દરેક ક્ષણે શરીરમાંનું લોહી વહે જાય છે આ શ્વાસ લેતા અત્યંત નાજુક પડ હોવાથી તમાકુના ધુમાડામાંના ઝેરી વાયુ સુગમતાથી લોહીમાં ભળી જાય છે. આ શોષણ એટલું તો ત્વરીત થાય છે કે, મોં વાટે કે રસી વાટે. પ્રવાહી રૂપમાં લેવાયેલા અન્ય ઝેર કરતાં, નીકોટાઇનકે અન્ય વિષ ફેફસાં દ્વારા લોહીમાં તુરત ભળી જાય છે અને આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે. આમ હોવાથી મનુષ્યનાં ફેફસાંને દુર્બળ કરી ક્ષય રોગ લાગુ પાડવામાં તમાકુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

રક્ત એજ વસ્તુતઃ પ્રાણ હોવાથી. તમાકુ એવા પ્રકારનું વિષ છે કે જે શરીરના આધાર રૂપ લોહી જેવા કીલ્લાપરજ હુમલો કરી, તેને જમીનદોસ્ત કરી નાંખે છે એ તમાકુના વ્યસન વિરૂદ્ધ જેવું તેવું મુસ્તકીમ કારણ નથી.

(૧૧) તમાકુથી આવરદા ઓછી થાય છે. એમ માનવા કાંઈ સબળ પ્રમાણો છે ? જે ઝેરી પદાર્થમાં, આજ સુધીમાં રસાયન શાસ્ત્રીઓને જણાયેલાં કાતીલમાં કાતીલ ઝેરો રહેલાં છે, જેનો શરીરની બહારનો તેમજ શરીરની અંદરનો સંબંધ સદૈવ રોગોત્પાદક અને આયુષ્ય ઘાતક અનુભવાયેલો છે જે પદાર્થ શરીરની સર્વ ઇન્દ્રિયોને ક્ષોભ પમાડે છે જે પદાર્થનું સેવન કરી સંપૂર્ણ આરોગ્યનું સદગામી નથી, તે પદાર્થ આદર્શ નિરોગાવસ્થાની સહચરી સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવવા દે નહિ, એ તદન સ્વાભાવિક છે.

તમાકુના વ્યસનથી આયુષ્ય ઘટે છે એ વિશાળ અને દીર્ઘ કાળના અનુભવને અંતે સંતોષ કારક રીતે સાબીત થયેલું છે જીંદગીનો વીમો ઉતારનાર મંડળીઓ આર્થીક જવાબદારીઓ માથે લેતી હોવાથી પોતાના ધંધાના હિત સારૂ, કયાં કયાં દુર્વ્યસનો મનુષ્યના આયુષ્ય પર કેવી રીતે અસર કરે છે તેની બારીક અને વિશ્વાસનીય નોંધો રાખે છે ધન્યુ ઇંગ્લેંન્ડ જીંદગીનો વીમો ઉતારનાર મંડળીએ લાગલાગટ ૬૦ વર્ષ સુધી એકલાખ એંશી હજાર વીમા ઉતરાવનારાઓના મરણ પ્રસંગોની નોંધોનો સંગ્રહ છાપ્યો છે તે જોતાં જણાય છે કે આ મંડળી એ તમાકુના વ્યસનથી મનુષ્ય પર થતી અસર નક્કી કરવા વીમો ઉતરાવનારાઓનાં નીચેના ચાર વિભાગો પાડયા હતા (૧) તમાકુ બીલકુલજ ન વાપરનાર (૨) કવચિત તમાકુ વાપરનાર (૩) નિત્ય અલ્પ પ્રમાણમાં તમાકુ વાપરનાર અને (૪) નિત્ય મધ્યમસર તમાકુ વાપરનાર તેમની નિસંદેહ

આવી થઇ હતી કે જેમણે સૌથી વધારે તમાકુ વાપરી હતી તેમણે સૌથી ઓછું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું સ્વાભાવિક ક્રમમાં જે પ્રસંગે ૧૦૦ મરણોની અપેક્ષા હોય તેવે પ્રસંગે તમાકુ ન વાપરનારામાં ૧૦૦ ક્વચિત તમાકુ વાપરનારામાં ૧૧૮, નિત્ય અલ્પ પ્રમાણમાં વાપરનારામાં ૧૨૫ અને નિત્ય મધ્યમસર વાપરનારામાં ૧૩૪ જણનાં મરણ થયાં હતાં એક મોટી વીમા કંપનીનો જાતે તમાકુ વાપરનાર વૈદકીય વ્યવસ્થાપક અને તેજ કંપનીના સર્વ દેશોમાં વિખ્યાત થયેલો સંગ્રાહક બન્ને જણ સ્વતંત્ર રીતે એવા નિર્ણય પર આવ્યા

હતા કે એકજ પ્રકારના રહેણી કરણી રાખનાર મનુષ્યોમાં જ્યારે તમાકુ ન વાપરનાર ૧૦૦ મરે છે ત્યારે તમાકુ વાપરનાર ૧૧૦ મરે છે અર્થાત તમાકુના વ્યસનીઓ સેંકડે દસ ટકા વધારે મરે છે ધી ન્યુ ઇંગ્લેન્ડ જીંદગીના વીમા ઉતારનાર મંડળીની ૬૦ વર્ષના નોંધો સાબીત કરે છે કે બીડીપીનારા બીડી ન પીનારા કરતાં ૫૭ ટકા વધારે આયુષ્ય ભોગવે છે વિશેષમાં તમાકુ આયુષ્ય ભક્ષક હોવા બાબત બે મહત્વનાં પ્રમાણો મળી આવે છે [૧] જે દેશમાં તમાકુનો ફેલાવો વધારે હોય છે ત્યાં મનુષ્ય જીવનની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા ઓછી હોય છે અને (૨) પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં તમાકુની વપરાશ ઓછી હોવાથી પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓનું આયુષ્ય લાંબુ હોય છે

ઉત્તરોત્તર મનુષ્ય જાતમાં શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા ઓછી થવી એ મનુષ્યના વૃદ્ધિ પામતા અલ્પાયુષ્યની અખંડિત સાબીતી છે. શતાયુષ્યીઓ. નિર્મૂળ થતા જાય છે. એ કથનમાં લેશ માત્ર અતિશયોક્તિ નથી ભિન્ન ભિન્ન દેશોમાં, તમાકુના પ્રચાર સાથે શતાયુષ્યીઓની સંખ્યાનો વિલક્ષણ રીતે સંબંધ હોવો, એ તમાકુની આયુષ્ય ઘાતક અસર પ્રતિપાદક છે. બલ્ગેરીઆમાં, વસ્તી ગણત્રી વખતે દર હજાર મનુષ્યોમાં એક શતાયુષ્યી નોંધાયો હતો, જ્યારે યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં ૨૫૦૦૦ માં એક. જરમનીમાં ૪૦૦૦૦ માં એક, ફ્રાન્સમાં

૭૦૦૦૦ માં એક અને ઇંગ્લેન્ડમાં ૧,૯૦,૦૦૦ માં એક અને સ્પેનમાં ૨,૦૦,૦૦૦ માં ફક્ત એક માણસ ૧૦૦ વર્ષની ઉમર સુધી પોહોચી શકયો હતો. બલ્ગેરીયામાં તમાકુ સૌથી ઓછી વપરાય છે ત્યાં શતાયુષ્યાઓની સંખ્યા સૌથી વધારે છે અને ઇંગ્લાંડમાં ને સ્પેનમાં તે સૌથી વધારે વપરાતી હોવાથી ત્યાં સૌથી ઓછા શતાયુષ્યાઓ હોય છે (૨) **પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે દીર્ઘાયુષ્યી શાથી હોય છે?** દુનીઆમાં વૃદ્ધમાં વૃદ્ધ મનુષ્ય હંમેશ સ્ત્રી હોય છે તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી વર્ગમાં, શતાયુષ્યાઓની સંખ્યા મોટે ભાગે તમાકુ વાપરનાર પુરૂષ વર્ગ કરતાં બમણી હોવી એ અર્થ સૂચક છે. મરણ પત્રકોથી જણાય છે કે દર છ પુરૂષ મરણે પાંચ સ્ત્રી મરણ હોય છે. પુરૂષોમાં સેંકડે ૯૦ ટકા તમાકુના વ્યસની હોવાનું ધારવામાં આવે છે ત્યારે સ્ત્રીઓમાં કવચીત જ તમાકુ વાપરનાર મળી આવે છે આ તેમનું નિર્વ્યસન જ દીર્ઘાયુષ્યદાતા છે ૨૦ થી ૨૪ વર્ષની દર સો સ્ત્રીના મરણે, પુરૂષોમાં ૩૦૯ એટલે ત્રણ ઘણાં વધારે મરણ થાય છે ત્યારે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની દર ૧૦૦ સ્ત્રીના મરણે, પુરૂષો ૩૭૬ એટલે કે પોણા ચાર ઘણા વધારે મરણ પામે છે અને સામાન્ય રીતે ૨૦ થી ૭૦ વર્ષની સ્ત્રીઓનાં સો મરણે, પુરૂષો ૨૪૫ એટલે કે લગભગ અઢી ઘણા વધારે મરણ પામે છે. ખાસ નોંધ લેવા જેવી હકીકત એ છે કે જ્યારે તમાકુનું વ્યસન પુરેપુરૂં વળગી રહે છે તે વખતની ૧૫ થી ૨૫ વર્ષની વયની સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. જ્યારે પુરૂષની પુરેપુરી વૃદ્ધિ થઈ રહી ઉત્તરાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે તે વખતે એટલે કે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની ઉમ્મરમાં પુરૂષોમાં સૌથી વધારે મરણ પ્રમાણ હોય છે **દરેક સુધરેલા દેશમાં તમાકુના દુર્વ્યસને આશાવંત અને દેશોન્નતિ સહાયક બુદ્ધિમાન પુરૂષોનો અકાળે નાશ કર્યાની વિશ્વાસનીય નોંધો છે.**

(૧૨) તમાકુ વાપરવાથી જઠરાનું જોર શાથી ઘટે છે?

જે કારણોથી, જઠરાગ્નિ પર તમાકુની નુકશાન કારક અસર થાય છે. તે નીચે વર્ણવ્યાં છે.

(૧) થુંક, એ પચનક્રિયામાં મદદ કરનાર; એક અત્યંત ઉપયોગી અન્ન પાચક રસ છે. તમાકુ ખાનાર અને પીનારને ઘણી વાર થુંક થુંક કરવું પડે છે. આથી વ્યસનીની થુંક ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓ, એટલી તો અશકત થઇ જાય છે કે તેમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં થુંક ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ, જે થુંક ઉત્પન્ન થઇ શકે છે તેમાં પૂરતાં પાચક તત્વોનો અભાવ હોય છે. આથી જોઇતા પ્રમાણમાં, પાચક તત્વોવાળું થુંક, જઠરમાં ન જવાથી, ખાધેલું અન્ન બરાબર પચતું નથી અને અપચાનો રાક્ષસી રોગ ઘર ઘાલી બેસે છે.

(૨) વિદ્વાન ડૉ. પાઉચકીએ સાબીત કર્યું છે કે તમાકુને લીધે જઠર રસ ઓછો ઉત્પન્ન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની ખટાશ પણ ઓછી થઇ તેમાંના પાચક હાઇડ્રો ક્લોરીક એસીડનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. આ અગત્યનો પાચક રસ સત્વહીન થવાથી જઠરાગ્નિનું જોર હઠી જાય છે.

(૩) ડૉ. કેમરના અવલોકનમાં તમાકુના એવા ગરાડીઓ આવ્યા હતા કે, જેમનામાં જઠર રસ ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાશકિતનો જ નાશ થઈ ગયો હતો.

(૪) તમાકુ ભૂખની લાગણીનો નાશ કેવી રીતે કરે છે તે ડૉ. કેનન તેમજ ડૉ. કાર્લસન નામના સમર્થ વિદ્વાનોએ પ્રયોગો કરી નકકી કરેલ છે તેઓ કહે છે કે જ્યારે મનુષ્યને ભુખ લાગે છે ત્યારે તેની હોજરી સ્વાભાવિક રીતે સંકુચિત થાય છે. જ્યારે તમાકુ પેટમાં જાય છે ત્યારે તેની ઝેરી અસરથી, હોજરી સંકુચિત થવાની ક્રિયા જડ થઈ બંધ પડે છે.

(૫) તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ, નીકોટાઇન ઝેરની અસરથી, સ્વાદેન્દ્રિય તેમજ ઘ્રાણેન્દ્રિયોનાં જ્ઞાન તંતુઓની ચેતનાશકિત કુંઠિત થવાથી, તેમની મોંમાં થતી પ્રતિ ક્રિયાથી, જઠરાગ્નિને જઠરનો જણાયેલો પાચક રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઇ શકતો નથી તેથી પાચનક્રિયા અપૂર્ણ રીતે થાય છે એમ ડો. પાવલોવના પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે.

(૬) ડો. ક્રમરે, સાબીત કર્યું છે કે તમાકુના ઝેરથી, જઠરમાં અન્નને વલોવવાની જે ક્રિયા થાય છે તે મંદ પડે છે. આ ક્રિયા મંદ પડવાથી અન્ન જલદી પચતું નથી.

(૭) તમાકુના ધુમાડા પેપસીન કે જઠર રસને લાગવાથી તેની કાર્ય શકિત ક્ષીણ થાય છે આથી પાચક પેપસીન તત્વ ને પણ નુકશાન થવાથી મંદાગ્નિ થાય છે.

(૮) તમાકુ એ તિવ્ર ઝેર છે. એની ઝેરી અને બળ હર અસરને લીધે શરીરનાં દરેક અવયવ શકિત હિન થાય છે. આ સામાન્ય અસર હોજરીને પણ થતી હોવાથી તે નબળી પડે છે.

(૯) તમાકુથી દાંતના પારા ઢીલા થઇ દાંત નબળા પડે છે. હવે જેમ નબળા ઘોડાથી, ગાડી બરાબર ખેંચાતી નથી તેમ નબળા દાંતથીજોઇએ તેવું ચવાતું નથી અને બરાબર નહિ ચવાયેલું અન્ન યથાર્થ પચતું નથી. આથી તમાકુના વ્યસનીની પચન ક્રિયા હંમેશા અપૂર્ણ થાય છે.

[૧૦] તમાકુના સતત ઉપયોગને લીધે જઠરના બગાડમાં ખરાબ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થયા નો અનેક ડાકટરોને અનુભવ થયેલો છે નીકોટાઇનની અસરથી કુતરાઓની પાચન ક્રિયાનો નાશ થયાનું ડો. ઓસલરના અવલોકનમાં આવ્યું છે

જે પચન ક્રિયાની નિરોગ સ્થિતિપર, આરોગ્ય નો મુખ્ય આધાર છે, જેના અભાવે મનુષ્યનું બળ ક્ષીણ થાય છે, અને

આકૃતિ નિસ્તેજ થાય છે તેનેજ. તમાકુનું વ્યસન નિર્બળ કરી દે છે એ હકીકત તમાકુના કમ ભાગ્ય દુર્વ્યસનીએ કદી ભૂલવી જોઈતી નથી.

ઝેરી તમાકુને લીધે થતી શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક અધોગતિના, આ ભાગમાં કરેલ સવિસ્તર વર્ણનથી પોતાના હિતાહિતનો વિચાર કરી શકનાર દરેક શ્રેય સાધક મનુષ્ય તમાકુ એ જીવનનું તાજ્ય કાતીલ ઝેર છે, અને તેના દુર્વ્યસનને વળગી રહી પોતાના મહા મૂલ્ય દુષ્પ્રાપ્ય જન્મ સાફલ્ય સાધન રૂપ અને સદૈવ રક્ષા પાત્ર શરીરને રોગગ્રસ્ત શક્તિ હિન અને અલ્પાયુષ્યી કરવાનું પોતાનું આત્મઘાતી વર્તન અત્યંત તિરસ્કારપાત્ર માની, તમાકુ ત્યાગ કરવાના સદ્ નિશ્ચય પર આવે તે આવશ્યક છે. તેનો આ કલ્યાણ કારક અને આત્મોન્નતિ કર હેતુ સફળ થાય તે માટે આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં આ વ્યસનના દુષ્ટ અને રાક્ષસી પંઝામાંથી છુટી શકવાની અનુભવી અને કાર્ય સાધક ક્રિયાઓ બતાવી છે તેનો દૃઢતા અને શ્રદ્ધાથી ઉપયોગ કરવાથી ગમે તે રૂપમાં વપરાતી તમાકુનો ત્યાગ થઈ શકશે એટલુંજ નહિ પણ સામાન્ય આરોગ્ય પણ સુધરશે એ શંકા રહિત છે.

ભાગ ૨ જો

તમાકુ ત્યાગની તદબીરો પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શક સુચનાઓ.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં નિષ્પન્ન કરવામાં આવ્યું છે કેઃ

(૧) તમાકુના વ્યસનથી, લાખો અને ખરૂં કહીએ તો કરોડો મનુષ્યો, શારીરિક, માનસિક તેમજ આર્થિક હાનીઓ ભોગવે છે, એટલુંજ નહિ પણ, કરોડો વ્યસન વિનાના, નિર્દોષ માણસો પણ, ભુંએ મરે છે, લાખો અને કરોડો નિર્દોષ બાળકો, નાનપણથીજ, અનેક રોગોનાં દુઃખો ભોગવતાં, મરણ સુધી દુઃખી રહી, દુઃખમાંને દુઃખનાં, આયુષ્ય પુરૂં કરે છે. વ્યસનીઓ, જીવતા હોય છે ત્યારે અને મરણ પછી પણ અનંત કાળ સુધી, અસંખ્ય મનુષ્યોની નીતિ સદાચાર અને સુખનો નાશ કરે છે, અને તે ઉપરાંત, જગતનાં ભાવી અન્ય અસંખ્ય મનુષ્યોને માટે, હજારો જાતના રોગોનાં બીજ દુનિયામાં વાવીને, આ સંસાર, જે યોગ્ય રહેણી કરણીથી, સ્વર્ગસુખ આપનાર થઈ પડે, તેને દુઃખના દરીઆ જેવો કરી મુકે છે.

(૨) પોતાની જાતને, વ્યસની અગણિત નુકશાનો કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ, દેશની લાખો રૂપીયાની સંપતિનો નાશ કરે છે અને તે ઉપરાંત પ્રજાની બુદ્ધિનો અને માનસિક શક્તિઓનો નાશ થવાથી, તેમજ અમૂલ્ય વખતનો દુરૂપયોગ થવાથી, શક્તિ

ઘાતક રોગોથી નવિ સંપતિઓ ઉત્પન્ન કરવાની પ્રજાની શક્તિઓનો નાશ થવાથી, અને આવાં હાનિકારક અન્ય કારણોથી, દેશની થતી અધોગતિનો અડસટો કાઢવો, પણ અશકય છે.

(૩) ઇશ્વરની ઉંચામાં ઉંચી બનાવટ,—આ આપણી કારમી કાયા,—વિદ્વાનોના શબ્દોમાં—આપણું આતનુ મંદિર,—આત્મા ઇશ્વરનું નિવાસ સ્થાન, તેને દુર્ગુણથી, દુરાચારથી, કે દુર્વ્યસનથી ભ્રષ્ટ કરનાર, માણસ નથી, પણ સારા સારનો વિવેક ન જાણનાર, સુંદર સ્થાનને પોતાના મળમૂત્રથી બગાડી નાંખનાર, વિવેકહિન બુદ્ધિ વિનાનો બળદીઓ છે.

(૪) તમાકુનાં આટઆટલાં નુકશાનો જાણ્યાં છતાં પણ, જે માણસ તેને વળગી રહે છે, તે, દીવો લઇ, કુવામાં પડનાર મનુષ્યના જેવો, મંદ બુદ્ધિ ગણાય છે એટલુંજ નહિ પણ, પરમેશ્વરનો એવડો અપરાધી થાય છે, એમાં સંશય નથી.

(૫) અકથ્ય અને ભયંકર નુકશાનો કરનાર ઝેરી તમાકુરૂપી દુષ્ટ અને સંહારકારક રાક્ષસના પ્રાણ ભક્ષક પંઝામાં સપડાયેલા કમભાગ્ય મનુષ્યનું પ્રાણાન્તે પણ તેના દુષ્ટ પંઝામાંથી છુટી જવાનું પરમ કર્તવ્ય છે.

ઉક્ત કર્તવ્ય કર્મનું પાલન કરનારને, વ્યસન મુક્ત થવામાં મદદ કરવાના હેતુથી, આ સહાયક ભાગ લખવામાં આવ્યો છે. તેમાં વર્ણવેલ વિધિથી, સહેલાઇથી, તમાકુ ત્યાગ થઇ શકશે.

મનુષ્યે આસુરી વૃતિ પર જય મેળવી, પોતાનું જીવન કલ્યાણ કારી કરવું જોઇએ. પ્રત્યેક માનવ પ્રાણીમાં, બે જાતની વૃતિઓ રહેલી હોય છે. એક દૈવિવૃતિ જે હંમેશા સારી, સાચી, અને ઉત્તમ વસ્તુનીજ શોધ કરતી હોય છે, કે જે મનુષ્યનું દિવ્ય, અને અમર અંગ છે, જે પ્રભુની મૂર્તિ છે, આધ્યાત્મિક અંગ છે, અને જે,

આત્માની શકિતઓનું. સૃષ્ટા તરફનું આકર્ષણ છે. બીજી આસુરી વૃતિ જે એનું પાશવ અંગ છે. અને જે. મનુષ્યને. પતિત અવસ્થા તરફ, ખેંચી જાય છે, તે. મહત્વાકાંક્ષા ઉપન્ન થવા દેતી નથી, **પણ વિષયાસકિતના કાદવમાંજ ડુબાડી રાખે છે.** પશુની પેઠે માત્ર તેને, એકજ નિયમનું ભાન હોય છે. અને માત્ર એકજ હેતુ હોય છે. ખાવું. પીવું અને મોજ મઝા મારવી આ ઉભયવૃતિઓની વચ્ચે નિરંતર યુદ્ધ ચાલ્યા કરે છે. એક વૃત્તિ તેને નર્ક તરફ ખેંચે છે. અને બીજી વૃત્તિ તેને સ્વર્ગ તરફ લઇ જવા મથે છે. **મનુષ્યત્વની ખરી કસોટીનો પ્રસંગ. અપાયકારક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા માટેના તેના પ્રયત્ન વખતે આવે છે, જો તે પોતાની પાશવ વૃત્તિને જીતી લે છે. અને મનોવિકારને. નિરંકુશ ન થવા દઇ. જે વર્તન આપત્તિકારક છે તેનો ત્યાગ કરે છે. તો તે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. અને જો તે આત્મ સંયમનો અભાવ રાખી વ્યસનનો ગુલામ બને તો તેનું દુખ અને આફત તરફ પ્રયાણ થયા શીવાય રહેતું નથી.** જોન મનુષ્ય. એક અનુભવી વિદ્વાન સત્ય કહે છે કે. " પોતાના દઢ નિશ્ચય બળવડે. અપાયકારક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાનાં. વિજયી થાય તો તેણે પોતાનું જીવન વિજયી કર્યું એમ જાણવું, પરંતુ જેન તે વ્યસનની જાળમાં સપડાએા રહ્યા. તો તે અધઃપતનનો માર્ગ ચડ્યા છે, એ સંદેહ રહિત છે, જે પોતાની જાતપર સત્તા ચલાવી શકતા નથી. તે બીજન પર. સત્તા ચલાવવા લાયક જ નથી. **કુદરત ન્યાયી છે. અને તે આપણા ક્ષણિક આનંદ આપનારા દુર્ગુણોમાંજ. આપણો નાશ કરવાનાં સાધનો બનાવતી હોવાથી, વ્યસની માણસ મૃત્યુ માર્ગે દોરવાઇ રહ્યો** છે. એ નિશ્ચય જાણવું. બર્ન્સ કહે છે કે. વિવેક અને સાવધ આત્મ સંયમ, એ ડહાપણનું મૂળ છે. મનુષ્યમાં, આત્મ સંયમના અભાવનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, તેની

વ્યસનાસક્તિ. ” આપણને મહા પુણ્યના પરિણામરૂપ, દેવોને પણ દુર્લભ, મનુષ્ય દેહ મળેલા છે, તેને પોતાની પાશવવૃત્તિને વશ થઇ, ક્ષણિક સુખ માટે, દીર્ઘકાળ રોગ ગ્રસ્ત કરી જીવન સાફલ્ય શક્તિ ગુમાવવી, એ કેવું મહાન પાપ છે! મહાન પુરૂષોએ પણ, મનોવિકાર પર વિજય મેળવવા, ઉપદેશ આપેલો છે, પ્લેટો કહે છે કે, પોતાની જાતપર વિજય મેળવવો, એ મનુષ્યનો ઉત્તમોત્તમ વિજય છે, પોતે, પોતાની જાતથી જ પરાસ્ત થવું, એ સૌથી વિશેષ શરમ ભરેલું અને ખરાબ છે, ગૉર્ડન કહે છે કે, આત્મસંયમ એ સમસ્ત સદ્ગુણોનો પાયો છે. જે ક્ષણે, મનુષ્ય પોતાના મનોવિકારોને વશ થાય છે, તે ક્ષણથી, તે પોતાની નૈતિક સ્વતંત્રતાને, તિલાંજલી આપે છે, કાર્લાઇલ કહે છે કે, જે માણસ પોતાની જાતને, વશ કરી શકે છે, તે રાજા કરતાં પણ વધારે સુખી છે. નેપોલીયન કહે છે કે, મારે એક જ સલાહ આપવાની છે કે, તમે તમારા સ્વામી બનો, ફ્લેચર કહે છે કે, બીજાઓ પર સત્તા ચલાવવામાં, નહિ પણ પોતાની જાત પર સત્તા ચલાવવામાં માન હોવાની કલ્પના કરનાર, હે મૂઢ! તારા ગુલામો, તારી સેવા કરે છે, અને તું તારો પોતાનો ગુલામ છે! **તીવ્ર મનોવિકારરૂપી લોઢાની બેડીઓમાં બંધાઇને, તારો આત્મા પડેલો છે શું તને માનવંત જીવન ગાળવાની ઈચ્છા** છે તો તો, મહત્વાકાંક્ષાની પાંખને કાતરી નાંખ. અને તારા તીવ્ર મનોવિકારોને, વિવેક બુદ્ધિની ધુંસરી તળે આણ, જે માણસ, પોતાની જાતનો રાજા હોય છે, તે ત્રણ ગણો ઉમદા હોય છે. પુષ્કળ માણસોના જય ચોપમાં નહિ. પણ આપણા પોતાના અંતરઆત્મામાંજ, વિજય અને પરાજય રહેલા છે.

પિલોટી કહે છે કે, ' મુક્ત થા. મુખ્યત્વે કરીને લોઢાની બેડીથી જ નહિ, પરંતુ તારો મનોવિકાર જે બેડી બનાવે છે, તેમાંથી મુક્ત થા. તારો સ્વામી બન, દૈવયોગે ઇન્દ્રિયો અને સંયોગો ઉપરનો

સત્તા જેને તેં ગુમાવી દીધી હોય તો, તેને ફરીથી પ્રાપ્ત કરીને, મુક્ત થા. આપણી વ્યસન વૃત્તિને જો નિરંકુશ બની જવા દેવામાં આવે તો, એ રાક્ષસ સમાન પ્રચંડ. અને સત્તાધિકારી થઈ જશે, એટલું જ નહિ પરંતુ, કૃત્રિમ અન્ય રુચિઓ ઉત્પન્ન થશે. આ રુચિઓ. ઉત્તરોત્તર બળવત્તર થઈ અંતે તેનાં ઉમાદકની ઉપર કૂદી પડી, ચઢી બેસશે, અને તેને નિર્દય રીતે કૂંપવા માંડશે, તથા પોતાના પંજામાંથી મુક્ત થવાનાં પ્રયત્નોને, હસી કાઢશે. આથી **સુરક્ષિત માર્ગ જ એ છે કે મનની ક્ષણિક દુર્બળતાને દેશવટો દઈ વ્યસનવૃત્તિને પ્રારંભમાં જ દૃઢ નિશ્ચય બળથી જીતી લેવી અને નિરંતર આપણા સ્મૃતિ પટ પર કોતરી રાખવું કે પતનમાંથી બચવા માટે કરેલ દરેક પ્રયત્ન એ વિજયના માર્ગમાં આગળ વધારેલું પગલું છે.** આ રીતે, વ્યસન મુક્ત થઈ શકાય છે. એ સંદેહ રહિત છે.

વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા, દૃઢ નિશ્ચય બળ રાખવાની. પ્રથમ અગત્ય છે, ઝેરી તમાકુના સેવનથી ભોગવવા પડતા દુઃખદાયક રોગો. અને થતા શારીરિક વિકાર ધ્યાનમાં રાખી આ પ્રાણઘાતક વ્યસનનો. ત્યાગ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય. પ્રથમ કરવો. અને પ્રાણાન્તે પણ. તમાકુનું કોઈપણ પ્રકારે સેવન કરીશ નહિ. એવી ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા લેવી. દૃઢ નિશ્ચય બળથી વ્યસન પર મળતા વિજયનું ઉત્તમ ઉદાહરણ, જોન બી, ગફ પૂરું પાડે છે. તેમણે દુર્વ્યસન ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા ઉપર. એકતા સાથે સહી કરી, છ દિવસ અને છ રાત સુધી. તે અન્નનો એક દાણો પણ ખાધા વિના. તેમ એક ક્ષણ પણ નિદ્રા લીધા વિના પોતાની ખરાબ આદત સામે ભયંકર સંગ્રામ ખેલતા. એક ઓરડીમાં પડી રહ્યો. ત્યાર પછી. તે દુર્બળ ભૂખ્યો અને અધમૂઓ બની, ને સૂર્ય પ્રકાશમાં આવ્યો. પરંતુ જે રાક્ષસે. તેને પ્રાયઃમૃત્યુ શય્યા પર આણી મૂક્યો હતો. તેને તેણે જીતી લીધો. તેની પાસે જે તમાકુ હતી. તે તેણે ફેંકી દીધી.

અને કહ્યું કે, " બસ, તને હું કદી પણ સ્પર્શ કરીશ નહિ, પરંતુ તેનું મન દૃઢ રહ્યું નહિ, તેણે બીજી થોડી તમાકુ ખરીદી અને પોતાના ગજવામાં રાખી. તમાકુ ખાવાની જ્યારે તેને તીવ્ર ઇચ્છા થતી, ત્યારે તે, તેના તરફ જોતો. અને કહેતો હતો કે. " તું છે વનસ્પતિ, અને હું છું માણસ, મૃત્યુ થશે તોપણ, હું તને જીતીશ." તે પ્રતિદિન, તેને પોતાના ગજવામાં લક્ષ કરતો હતો પરંતુ તેણે કદી પોતાના મોંમાં નાંખી નહિ, વ્યસન મુક્ત થવા માટે, આવાજ દૃઢ નિશ્ચય બળની અપેક્ષા છે, સાધુ સંતોના ઉપદેશથી, દીર્ઘકાળના વ્યસનાસક્ત મનુષ્યોએ, કેવળ નિશ્ચયબળથી, તમાકુનો એકદમ ત્યાગ કર્યાનો, લેખકનો જાત અનુભવ છે. તમાકુના વ્યસનથી, તમારૂં મન નબળી હાલતમાં આવ્યું હશે, તેથી તમે કરેલા નિશ્ચયથી, ઘડી ઘડી ડગી જવાના પુષ્કળ પ્રસંગો તમારે આવશે, પણ રણધીર શૂરવીર પુરૂષોની પેઠે, ડગશો નહિ, બીજા વ્યસની, અને દુરાચારી સોબતીઓ તમારા આગળ બીડીનાં ભુંગળાં ચલમનાં ઠીકાં, કે તપકીરના ડાબડા, કે તમાકુના વાટવો ધરે તો, પણ જેમ એઠા કાઢેલા પદાર્થ ઉપર તમે જેમ નજર પણ નાંખતા નથી, તેમ તેના પર નજર પણ ન માંડતાં, તિરસ્કારની નજરે જોતશો. યાદ રાખ જો કે, એકવાર પણ, તમે એઠીજમાં શું થનાર છે, આજનો દહાડો જરા જોવા લઉં. એવા તમારા દુર્બળ મનના કહ્યા પ્રમાણે ચાલીને તમાકુને અડ્યા તો. ફરીથી તમે મનને, રોકી શકનાર નથી. **પણ એકવાર, જો મનની ઇચ્છાને બળ કરી દાબશો તો, બીજી વખતે, તેને દાબવાનું ઓછું બળ કરવું પડશે.** અને એમ દૃઢ નિશ્ચયથી ચાલવામાં ધીરે ધીરે તમારૂં દુષ્ટ વ્યસન છુટી જશે. એ વ્યસન છોડી દેવાથી, ફલાણા ગેરફાયદા થશે, અને આમ નુકશાન થશે, એ તમારા મતલબીયા સોબતીયો તમને સમજાવે તો, તમે કાન માંડતા નહિ, પણ ગમે તે થાય, કાલમૃત્યુ આવતું હોય, તો ભલે આજ આવે, પણ આ રાક્ષસી

પંઝામાંથી છૂટવું જ, એવો દૃઢ નિશ્ચય કરજો. યાદ રાખો પતનમાંથી બચવા માટે મૂકેલું પગલું એ ઉન્નતિના માર્ગમાં આગળ વધારેલું પગલું છે. નક્કી માનજો કે તમાકુ છોડી દેવાથી કશું જ નુકશાન થવાનું નથી. ઉલટ પચનક્રિયા સુધરશે, અને લોહી સુધરતાં આખા શરીરની તંદુરસ્તી વધશે. શરૂઆતમાં, બેચેની જણાય તો, તેથી તમાકુને સેવવા લલચાતા નહિ. પરંતુ, તાવ આવ્યો હોય છે ત્યારે, જેમ તેટલા દુઃખને સહન કરી લ્યો છો તેમ તે બેચેની સહન કરી લેજો.

આ બેચેની અસહ્ય જણાય તો પણ નક્કી માનજો કે એ કદી પણ પ્રાણઘાતક નિવડશે નહિ. ખરી રીતે જોતાં જે માણસ તમાકુના વ્યસનની અસરથી સુખમાં રહે છે તે માણસ તમાકુના અભાવે દુઃખી અને બેચેન માણસ કરતાં, કાળ ભયની વધારે નજીક છે. તે યાદ રાખવું જોઇએ. તમાકુ મૃગજળ સમાન ધૂતારી છે. તે દુઃખ અને સંતાપને દબાવે છે. પણ તે તેનું કારણ કમી કરી શકતી નથી. વસ્તુતઃતો, તે જાતેજ દુઃખનું ખરૂં કારણ છે. તે મેંઢાના લેબાસમાં વરૂ છે. મિત્રના પોષાકમાં કટ્ટો દુશ્મન છે. તમાકુરૂપી, સબળ સંહારક રાક્ષસ, જે દુઃખો અને દરદો પેદાકરી, મનુષ્ય જાતને, દુઃખના દરીયામાં હોમી દીધી છે, તેનું પુનઃ પુનઃ મનન કરી, વ્યસનમાંથી મુકત થવા પોતાની મનોવૃત્તિને, કાબુમાં રાખવી જોઇએ. તમાકુના ઝેરી ધુમાડા રૂપી પીશાચ મગજ, હૃદય, લોહી, ધોરીનસો, યકૃત, મુત્રાશય અને શરીરની રગેરગને જે પ્રાણઘાતક અને પીડાકારી નુકશાન કરે છે તે તમારે તમારા સ્મૃતિપટ પર કોતરી રાખવું જોઇએ. કષ્ટદાયી મુત્રાશયના રોગો, હૃદયના પીડાકારી વ્યાધિઓ, વાઈ, ઘેલછા, નિદ્રાનાશ, અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા, જનનશકિતઘાત, વિગેરે તમાકુના કાયમના વ્યસનીને અવશ્ય થતા દુઃખદાયી અને જીવિતહર રોગોનું તમારે દિગ્દર્શન કર્યા કરવું જોઇએ. તમારે ખાત્રીથી માનવું જોઇએ કે, તમા-

કુના વ્યસનને લીધે તમારે હાથેજ તમારો આપઘાત, થતો જાય છે. તમારે તમાકુને પોતા ઉપર નિરંતર હુમલો કરતો, અને મૃત્યુ સમીપ ઘસડી લઈ જનારો એક નિર્દય દુશ્મન જ, દેખવો જોઈએ. તમાકુના વ્યસનથી પોતાને જે દુઃખો ભોગવવાં પડ્યાં હોય, અને જેથી અન્ય અનેક અસહ્ય પીડાઓ થવાનો સંભવ હોય, તેને યાદ લાવીને તમારે દૃઢતાથી તમાકુ પર કાયમની તિરસ્કાર વૃત્તિ કેળવવી જોઈએ. વ્યસનાસકત રહેવાથી ઉત્તરોત્તર વધારે હાની થશે, એમ નિશ્ચયમાની દૃઢ મનોવૃત્તિ રાખી, નિરંતર તમાકુના વ્યસનને દુરારાધ્ય દુશ્મન, વિકરાળ રાક્ષસ કાળોનાગ, અને ભયંકર ભૂત, અને તુર્ત ઓલવી નાંખવા ને પાત્ર, સર્વ ભક્ષક અગ્નિ સમજવાથી, એક એવા પ્રકારનો માનસિક, અને આત્મજ્ઞાની કિલ્લો રચાશે કે, જેમાં તમાકુ પ્રવેશ કરી નહીં શકે. અને વ્યસન મુકત થવાનું, સુગમ થશે. તમે ખાત્રી રાખજો કે, દૃઢ નિશ્ચયથી તમારા ધૈર્યને વળગી રહેવાથી, તમે સર્વ વાસ્નાઓ પર વિજય મેળવી શકશો.

(૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુકત કરનાર, કોઈ ખાસ ઔષધ અસ્તિત્વમાં નથી શરીર સંચિત ઝેર બહાર કાઢી જીવન શાસ્ત્રના નિયમોના પાલનથીજ વ્યસન મુકત થવાય છે.

તમાકુનું વ્યસન છોડવા ચાહનારે, અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે, તમાકુને બદલે કોઈ દવા વાપરવાથી, તમાકુના વ્યસનથી મુકત થવાતું નથી. તેનાજ ગુણવાળા પદાર્થ જો તમાકુને બદલે વાપરવામાં આવે છે તો, તે તેના જેટલા જ બલ્કે વધારે નુકશાન કારક હોય છે. અમેરિકાની સુપ્રસિદ્ધ વૈદકીય સંસ્થાએ, બારીક તપાસ કરી પછી, તમાકુને બદલે વપરાતા, તમામ પદાર્થોનો, સખ્ત નિષેધ કર્યો છે. દૃઢ નિશ્ચય બળ, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરતું જીવન, તેમજ સ્નાન બસ્તી વિગેરેથી શરીરસ્થ તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખવા માટેના આગળ વર્ણવામાં આવનાર કુદરતી ઉપચારો શિવાય, અન્ય કોઈ પણ, સુરક્ષિત માર્ગ નથી.

(૩) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુકત થવાની ક્રિયા સિદ્ધિસાધક મુખ્ય સિદ્ધાન્તો

તમાકુનો વ્યસની હંમેશ રોગી હોય છે, આ હકીકત તેના ધ્યાનમાં ન હોવાથી. તેની આ બાબત ખાત્રી કરવી કઠણ પડે છે. પરંતુ વસ્તુતઃ, તેની રગે રગમાં, તમાકુનું ઝેર વ્યાપી રહેલું હોય છે. તેના શરીરના દરેક ભાગને નિરંતર પુરતા પ્રાણવાયુના અભાવે.— અશુધ્ધ પદાર્થોનો ભાર, સહન કરવો પડે છે. રૂધિરાભિસરણ અનિયમિત થાય છે. અને પચનેન્દ્રિય, દુષિત થયેલ હોય છે. મલોત્સર્ગ અપૂર્ણ પણ હોય છે. શરીરનાં જીવનરક્ષક અવયવોની ક્રિયાને, પૂર્વસ્થિતિમાં લાવવા માટે, પ્રથમનો, શરીરમાં તમાકુના ઝેરનો થયેલો સંચય બનતી ત્વરાએ બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરનો હોય છે. તમાકુના વ્યસનથી મુકત થવાની ક્રિયાના સાધકે નીચેનાં મુખ્ય ક્રિયા સિધ્ધિ સાધક સિધ્ધાન્તો લક્ષમાં રાખવા જોઇએ

[૧] તમાકુના વ્યસનથી શરીરમાં પ્રથમ સંચિત થયેલા તમાકુના ઝેરને શરીરનાં મળ બહાર ફેંકી દેનાર અવયવો મારફત બહાર કાઢી નાંખવું જોઇએ

[૨] ક્રિયા દરમ્યાન. તમાકુના જેવો અન્ય કોઇ પણ કેફી પદાર્થ શરીરમાં જવા દેવો ન જોઇએ. અગરતો કોઇ પણ પ્રકારના નવિન મળનો સંચય. થવા દેવો ન જોઇએ.

[૩] તમાકુના વ્યસન ત્યાગ સાહાયક. ખાનપાનના પદાર્થો જ ઉપયોગમાં લેવા જોઇએ.

[૪] બળવાન અને તંદુરસ્ત શરીર દઢ નિશ્ચયી હોય છે. અને તેને કોઇ કેફી પદાર્થની જરૂર પડતી ન હોવાથી શરીરને બને તેટલું મજબુત બનાવવું જોઇએ.

[૫] આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરી ને જીવન ગાળવું જોઇએ.

આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં, ઉપલા સિધ્ધાન્તોને અનુસરતી વ્યસન મુક્ત થવા માટેની ક્રિયાઓ, વર્ણવેલી છે. અમેરિકામાંના અનેક આરોગ્યાશ્રમના સંચાલકોએ આ ક્રિયાઓથી અસંખ્ય રોગીઓને વ્યસન મુક્ત કરેલા છે. આમ હોવાથી દૃઢ શ્રદ્ધા, અને નિશ્ચય બળથી, આ ક્રિયાઓ કરવા લેખકનો આગ્રહ છે.

(૪) શરીરમાં સંચય થએલ તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢીનાંખનાર દ્વારો.

ઘણા વર્ષના વ્યસનથી, શરીર. તમાકુના ઝેરથી, ઝેરી થઇ ગયું હોય છે. જ્યાં સુધી, વ્યસનીના શરીરમાંથી આ સંચિત થયેલું વિષ બહાર નીકળી જતું નથી, ત્યાં સુધી. તમાકુના વ્યસનથી રહિત માણસ જે આરોગ્ય સુખ ભોગવે છે તેવું તેને ખરી નિરોગતાનું સંપૂર્ણ સુખ મળી શકતું નથી. આથી વ્યસનીઓને લોહી વિગેરે શરીરના ધાતુઓમાં ભળેલ તમાકુના ઝેરને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાના ઉપાયો કરવાની બહુ અગત્ય છે. શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર જેમ જેમ જલદી બહાર નીકળી જશે. તેમ તેમ વ્યસન મુક્ત-થતી વખતે. જણાતી શારીરિક અને માનસિક બેચેની જલદી મટી જશે. શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાનાં, સુગમ દ્વારો, ચાર છે. ૧ ગુદાદ્વાર. ૨ મુત્રાશય ૩ ફેફસાં અને ૪ ચામડી આચારે મારફત શરીરમાંથી તમાકુનું એકઠું થયેલું ઝેર કેવી રીતે બહાર કાઢી નાંખી શકાય. તે જાણવાની અગત્ય છે.

(૫) ગુદાદ્વારમાંહેના મોટા નળને ધોવાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે.

આપણા શરીરમાં મોટા નળ છે. તમાકુના વ્યસનીઓના તો મોટાનળ હમેશ મળથી ભરાએલા રહે છે, જો આવા માણસોને એકસરે મારફત, તેમના મોટા નળ અંદરથી દેખાડ્યા હોય તો તેઓનેજ ચોતરી ચડયા શિવાય રહે નહિ જો આ નળને સંપૂર્ણ

રીતે ધોઈ નંખાય તો તમાકુનું ઝેર. ગુદાદ્વારે નીકળી જાય છે. અને તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવામાં. બહુ સરળતા થાય છે.

આ મળ ગમે તેવા નેપાળાના કે એરંડીયાના સખત જુલાબ આપવાથી બહાર નીકળતો નથી જુલાબો આપવાથી તો ઉલટી અશક્તિ આવે છે. અને લાભને. બદલે હાનિ થાય છે. એવું પ્રસિધ્ધ ડૉક્ટરોને અનુભવ સિધ્ધ થયું છે. એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે કે સઘળાં જુલાબનાં ઔષધોનો એવો નિયમ છે કે એક વાર લીધા પછી. ફરીને જુલાબ લેવાની જરૂર પડે ત્યારે પહેલાં લીધું હોય હોય. તેના કરતાં તે વધારે પ્રમાણમાં લીધું હોય તોજ. જુલાબ થાય છે. અને પરિણામમાં તો. તે ઔષધોથી બંધકોશ થઈને કોઠાનાં બીગાડ બગાડ રહેવાનો. અપાર સંભવ આવે છે. જુલાબ લેવામાં આવે છે ત્યારે. ઝાડા થાય છે. પરંતુ પછી બીજે ત્રીજે દહાડે બંધકોશ પહેલાંના કરતાં વધારે થાય છે. ધીરે ધીરે રોજ દરરોજ દસ્ત સાફ આવવાની. કોઈ દવા કે ગોળી લેવાની આદત પડી જાય છે. આથી આંતરડાં નબળાં પડી જાય છે. અને પાચન શક્તિ ને પણ હાનિ થાય છે. માટે જુલાબ લેવા સારા નથી.

મોટા આંતરડામાં ભરાયેલા મળને જુલાબ લીધા વિના સાફ કરવાનો ઉપાય. શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. તેને બસ્તિયંત્ર કે douche કહે છે. અને તે બજારમાં. અલ્પ મૂલ્યે. વેચાતું મળી શકે છે. આ યંત્રનો ઉપયોગ કરવાથી. મોટા આંતરડામાં ગુદાદ્વારએ પાણી જઈ ત્યાં જામેલ મળ છૂટો પડે છે. અને બહાર નીકળી જાય છે.

(૬) મોટા નળને ધોવાનો વિધિ

મોટા નળને. બસ્તિ યંત્રથી. નીચે પ્રમાણેની વિધિથી ધોઈ શકાય છે.

(૧) બસ્તિ યંત્રના પાત્રને. સારી રીતે ધોઈને. તેમાં. સાધારણ હુંફાળુ ગરમ પાણી ગાળીને ભરવું. પાણીની ઉષ્ણતા માપવાનુ થરમોમીટર હોય તો ૯૮ ડીગ્રી (ફેરનહીટ) નું પાણી

તે વડે માપીને લેવું. થરમોમીટર ન હોય તો. સહજ ઉનું પાણી, અનુમાનથી લેવું. આપણા લોહીની ગરમી ૯૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ હોય છે તેટલું ઉનું પાણી લેવું અનુમાનથી લેતાં. એક બે ડીગ્રી વધારે ઉનું લેવાઈ જશે. મતલબ કે ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી ઉનું પાણી લેવાઈ જશે. તો પણ અડચણ નથી. નબળા વીર્યવાળાએ. એટલે જેમને કોઈ વીર્યના વ્યાધિ હોય. સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ થતો હોય. કે એવોજ કોઈ ધાતુનો બીજો રોગ હોય. તેવા માણસોએ, ઉનું પાણી વાપરતાં બહુ સાવચેત રહેવાનું છે. એટલે વીર્યને રહેવાનું સ્થાન. શરીરમાં. જમણી બાજુએ મોટા નળને અડીને આવેલું હોવાથી જ્યારે મોટાનળમાં. ઉનું પાણી ભરવામાં આવે છે ત્યારે તેની ગરમીથી. વીર્યાશયમાં રહેલું વીર્ય પીગળીને સ્રવી જાય છે. આથી મળ ધોવાની ક્રિયાથી. લાભ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. માટે વીર્યના દરદીઓએ એ ક્રિયા કરવી હોય તો પાણી ૯૦ ડીગ્રીની ઉષ્ણતાવાળુ વાપરવું. અથવા ટાઢું પાણી વાપરવું. ટાઢું પાણી પણ આ ક્રિયામાં વપરાય છે. શીતજળ. મળને છુટો પાડે છે. તથા તેમાં બળ આપવાનો ગુણ હોવાથી. મોટાં આંતરડાંને. તે બળવાન કરે છે. માટે તે વાપરવા અડચણ નથી તેમ છતાં. શરીરમાં કમકમી આવે એવું બહુ ટાઢું પાણી વાપરવું સારૂં નથી.

પ્રથમ દિવસે. પાત્રમાં. ૩ શેર પાણી ભરવું. પછી રોજ શેર શેર પાણી વધારતા જઈ. છશેર કે સાત શેર. સુધી વધારતા જવું. તેથી પણ વધારે પાણી સુગમતાથી લઈ શકાય તો આઠશેર નવશેર અને છેક દસશેર સુધી ચઢાવવાને અડચણ નથી. ઘણા પાતળા બાંધાવાળા માણસોથી ચારશેર પાણી પણ સુગમતાથી લઈ શકાતું નથી. તેથી પોતાની શક્તિના અને શરીરના કદના પ્રમાણમાં લેવું પણ ક્રમે કરીને, દરેક માણસ, ઓછામાંઓછું, પાંચશેર કે સાડા પાંચશેર સુધી તો લેવુંજ કારણ કે મોટા નળનો તમામ ભાગ, જ્યાંસુધી ધોવાતો નથી. ત્યાં સુધી આ ક્રિયાનો લાભ. પુરેપુરો જણાતો નથી.

અને મોટા આંતરડામાં, છ શેર કે સાતશેર પાણી લીધા વિના, ઘણાને તે પૂરેપૂરૂં ધોવાતું નથી, માટે બને ત્યાં સુધી, અને બહુ અગવડ ન જણાય તેણે ક્રમે ક્રમે છશેર સુધી ચઢવું. જેને આટલે સુધી ચઢતાં બહુજ અગવડ જણાય તેણે, પાંચશેરથી વધારે ચઢાવવાનો આગ્રહ કરવો નહિ. પ્રથમ દિવસે પાત્રમાં ત્રણશેર પાણી ભર્યા પછી તેનાપર કંઇક ઢાંકવું, જેથી તેમાં કચરો વીગેરે પડે નહિ, તેમ પાણી ટાઢું થઇ જાય નહિ.

પછી જમીન ઉપર, સાદું બીછાનું અને માથું હોડક વેંત ઉચું રહે એવું ઓશીકું કે તકીયો મુકી, ચિતા સુઇ રહેવું. અને પગને ઘુંટણમાંથી વાળી ઉભા રાખવા, અને રબરની ટોટીને, દીવેલ ચોપડી, ગુદાસ્થાનમાં, હળવેથી મુકી, પાણીનો પ્રવાહ ચલાવવો. આખું પાત્ર ખાલી થાય ત્યાં સુધી, પાણી જવા દેવું નહિ. પણ છેવટે, શેર બાકી રહે ત્યાં સુધી, જવા દેવું. પુરેપુરૂ, પાણી જવા દીધાથી, પાછળથી પાણી સાથે વાયુ પણ ચઢે છે, અને આંતરડામાં દુખાવો કરે છે. માટે પાત્રમાં, ત્રણ શેર સુધી પાણી ભરવું, અને તેમાંથી બશેર લેવું.

(૩) બશેર પાણી નળમાં ચઢી રહ્યા પછી, સંભાળથી ઉભા થવું. પાત્રમાં રહેલું પાણી, કાઢી નાંખવું. નળીને પણ સાફ કરી, તેમાંથી પાણી કાઢી નાંખી, તેને એક ખીંટી ઉપર, રબરને કાપો ન પડે તેવી રીતે, તેનીતળે એક લુગડું રાખી, લટકતી સુકાવા મુકી દેવી. અને નળીને ત્રણચાર કલાકસુકવવી. અંદર પાણી અથવા ભેજ રહેવાથી ઘણીવાર તે કોહી જાય છે. અને તેમાં કીડીઓ ચઢી તેને ખરાબ કરી નાખે છે, માટે નળીને બરાબર સુકવવી.

(૪) નળીને ખીંટી ઉપર સુકવ્યા પછી, ટકી શકાય તો, પાંચેક મીનીટ ટકી જઇને, પછી સંડાસમાં જવું. બશેર પાણી મોટા નળમાં બેમાનીટ અથવા તેથી પણ ઓછા વખતમાં, ચઢી જાય છે. માટે પાણી લેવા માંડયા પછી, સાત આઠ મીનીટ પછી, સંડાસમાં

જવું, ભળ કરીને કાઢવું નહિ. કોઈ કોઇને, તત્કાળ પાણી નીકળી જાય છે. અને કોઇને, વિલંબે નિકળે છે, માટે ઉતાવળ કરવી નહિ. બધુંપાણી નીકળવાને પાએક કલાક આપવો, જો પાણીની અસર મળ ઉપર, બરાબર થઈ હશે તો, મળના ગઠ્ઠા ને ગઠ્ઠા બહાર નીકળી પડશે અને પેટ હલકું પડશે, બીજે દીવસે પાછું તેજ વખતે, તેજ પ્રમાણે, ત્રણ શેર પાણી લેવું, ત્રીજે દીવસે ચાર શેર લેવું, અને ચોથે દીવસે પાંચ શેર, પાંચમે દીવસે, છ શેર. અને છઠે દીવસે, જો લઈ શકાય તો સાત શેર લેવું. ન લઈ શકાય તો સાડા છશેર લઇને અટકવું.

જેમ જેમ પાણી વધતું વધતું લેવામાં આવશે. તેમ તેમ પછીથી. મોટા આંતરડાના તમામ ભાગમાં મધુરી મધુરી ચુંક જેવું જણાશે. આ ચુંક મોટા આંતરડામાં, ચોંટેલો મળ, પાણીથી પલળતાં, ઉખડવાથી ઘણી વખત આવે છે. માટે મન મારીને તેને સહન કરવી. તે બે ચાર પળજ જણાશે. માટે તેનાથી ન ગભરાતાં તેને સહન કરવાની ટેવ પાડવી. થોડી વારનુ દુઃખ સહન કરવાથી પછી નળ સાફ થવાથી મોટો લાભ મળશે.

છ દિવસ આ પ્રમાણે ચાલ્યા પછી. બે ત્રણ દિવસનો ખાળો નાંખવો. અને પછી. પાછા નવમે કે દસમે દિવસે આ ક્રિયા કરવી. આ વખત કંઈ બશેર પાણીથી શરૂ કરવાનું નથી પણ, છેલ્લે દિવસે. આપણે જેટલું પાણી લઈ શકયા હઇએ. તેટલું છશેર, કે સાત શેર સુધી. અથવા આઠ શેર કે નવ શેર સુધી, લીધું હોય તો તેટલું લેવું, અને હવે પછી. જ્યારે જ્યારે, ત્રણ ત્રણ કે ચાર ચાર દિવસને આંતરે. પાણી લેવાનો પ્રસંગ આવે, ત્યારે ત્યારે પૂરે પૂરો આપણાથી લેવાયો હોય, તેટલોજ પાણીનો જથો લેવો.

મોટું આંતરડું, સીધી પોલી ભુંગળી જેવું નથી. પણ, તેમાં પુષ્કળ વાંકા ચુંકા ખચકાઓ છે. અને એ ખચકામાં આડા અવળો મળ ભરાઈ રહ્યો હોય છે તે સર્વને સારી રીતે ધોઈ કાઢવાને માટે પૂરે

પૂરા છશેર કે સાત શેર પાણીથી કેટલાક દિવસ સુધી, આખા નળને ધોવાની જરૂર છે. માટે છ દિવસ લાગટ લીધા પછી પૂરે પૂરો મોટો નળ ધોવાઈ રહે ત્યાં સુધી, ત્રણ ત્રણ દિવસનો વચમાં ગાળો નાંખી, બે ત્રણ મહીના આ ક્રિયા કરવી.

સાધારણ મળ સંચયવાળા માણસોના મળ ઉપર, પાણીની અસર ઝટ થાય છે. પાણીની સાથે પુષ્કળ મળ નીકળે ત્યારે જાણવું કે, પાણીની મળ ઉપર, બરાબર અસર થઈ છે. આ મળ ઘણી વખત, એટલો બધો ગંધાતો નીકળે છે કે, તેના દુર્ગંધથી માથું ફાટી જાય છે. કોઈ કોઈ વખત કાળા દુષ્ટ મળ સાથે કૃમીઓ, જંતુઓ, વિગેરે પણ પુષ્કળ નીકળે છે.

ઘણાં નબળા શરીરવાળાએ આ મળ ધોવાની ક્રિયા, બહુ સંભાળથી કરવી. પ્રથમ ચાર પાંચ દિવસ લાગટ કર્યા પછી, ચાર કે પાંચ દિવસને અંતરે કરવી. અથવા અઠવાડીયામાં એકાદ વાર કરવી. આવા નબળા શરીરવાળાની પાચનશક્તિ નબળી હોવાથી તેમના નાના આંતરડામાં થયેલ પોષણને ઉપયોગી અન્નનો બધો રસ ચુસી લેવાતો નથી. ઘણો ભાગ મોટાં આંતરડાંમાં, મળ સાથે વહી આવે છે. અને ત્યાં ચુસાઈને શરીરનું પોષણ થાય છે. આથી કરીને વારંવાર જો મોટું આંતરડું સંપૂર્ણ પાણી ભરીને ધોવાંમાં આવે તો, મળ સાથે આ રસનો ભાગ પણ ધોવાઈ જવાથી, શરીર નબળું પડવાનો સંભવ આવે છે.

નળ ધોવા માટે સૌથી સારો વખત સવારનો છે. આમ છતાં જેમને તે વખત અનુકૂળ ન હોય તેમણે પોતાને અનુકૂળ પડતો ગમે તે વખત રાખવો. માત્ર જમ્યા પછી ત્રણ કલાક વીતી ગયા વિના, આ ક્રિયા ન કરવી. એટલોજ નિયમ પાળવો જોઈએ. સાંજે પાંચ અથવા છ વાગે, હલકું ભોજન કર્યા પછી, રાતે આઠ અથવા નવ વાગે, આ ક્રિયા કરવા અડચણ નથી. માણસોની જુદી જુદી પ્રકૃતિઓ હોવાથી, કોઈને ઠેક ભૂખે પેટ ઠીક ફાવે છે, ને કોઈને રાત્રે

હોવે છે, તો પણ જમ્યા પછી આ ક્રિયા કરનારે ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક તો અવશ્ય જવા દેવાજ જોઇએ.

કેટલાક મનુષ્યો, આ ક્રિયા ગંદી હોવાથી, સુઘડ મનુષ્યોએ કરવા યોગ્ય નથી. એવો વિરોધ જણાવે છે, આવા લોકોના વિચાર પ્રમાણે તો દસ્ત માટે જવું એ પણ ગંદી ક્રિયા હોવાથી તે કરવા યોગ્ય નથી, એમ કરે. દાતણ કરવું ને ઉલ ઉતારવી, તેને પણ આ લોકો ગંદવાડ ગણવાના, જમવા બેસતી વખતે અને દેવસેવા જેવી પવિત્ર ક્રિયાઓ કરતી વખતે, પેટમાં મળના થરના થર ભરી રાખવા, મળના દુષ્ટ પરમાણુથી, શરીરના સાતે ધાતુઓ. તથા માનસિક સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોને, વિકારી કરવા, ચોવીસ કલાક મળના કોહ-વાણથી. થયેલા દુર્ગંધમય પ્રશ્વાસથી. આજુબાજુની હવા ખરાબ કરી મુકવી, અને રોગોનાં દુઃખો સહન કરી, સુઘડમાં ખપવું તેના કરતાં, અઠવાડીઆમાં એક કે બેવાર, આવી ગંદીક્રિયા કરીને. શરીરને વિશુધ્ધ કરવું, લોહી વિગેરે ધાતુઓને નિર્વિકાર કરવા. અને આરોગ્યનું અનુપમ સુખ ભોગવી, અસુઘડમાં ખપવું. એ હજાર દરજ્જે. વધારે સારૂં છે.

પાણીની મળ ઉપર અસર થઇ જ્યારે મોટા નળ સંપૂર્ણ ધોવાઇ રહે છે. ત્યારે આખા શરીરમાં વિલક્ષણ પ્રકારનું સુખ જણાય છે. જઠરને તથા નાનાં આંતરડાંને ઘણું સુખ ઉપજે છે. કકડીને ખરી ભુખ લાગે છે સુકા રોટલામાં તથા સ્વાદ વિનાના ગમે તેવા અન્નમાં પણ સ્વાદ તથા રૂચિ જણાય છે. માથું હલકું પડી જાય છે. મગજમાં સ્વચ્છતા ભાસે છે રાત્રે સુખ રૂપ અને શાંત નિદ્રા આવે છે. શરીરમાં સ્ફુર્તિ. તથા કામ કરવાનો ઉત્સાહ આવે છે. અને અંતઃકરણમાં પ્રસન્નતા ભાસે છે.

આ ક્રિયા, એટલી બધી તો ઉપકારક છે કે, તેનાથી સંચિત તમાકુનું ઝેર શરીરમાંથી બહાર નીકળી લોહી શુદ્ધ થાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ અનેક દુઃસાધ્ય રોગો પણ મટી જાય છે. જેનાથી આ

ક્રિયા નજ થઈ શકે તેમણે બંધ કોશ ટાળનાર આહાર લઈ દસ્તનો ખુલાસો રાખવો ફળરસ પુષ્કળ પીવાથી મુત્રાશય દ્વારા તમાકુનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા વિષે જેમને વધુ જાણવાની ઈચ્છા હોય તેમણે લેખકના "સર્વરોગહરક્રિયા અને બંધકોશ" નામની સસ્તી પુસ્તિકાઓ વાંચવી. સદર પુસ્તિકાઓ વિષે જાહેર ખબર મુખપૃષ્ટ પર છાપી છે.

(૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ ફેફસાં વાટે, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવું.

પ્રથમ કહ્યું છે કે શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર ફેફસાં દ્વારા પણ બહાર કાઢી શકાય છે. ફેફસાં એ આપણા શરીરનાં ઘણાંજ અગત્યનાં પ્રાણરક્ષક અવયવ છે. અને તેમની યથાર્થ ક્રિયા પર આપણા આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યનો મુખ્ય આધાર છે. લોહી કે જે પ્રાણી માત્રનું જીવન છે, તે ફેફસામાંજ શુધ્ધ થાય છે. તમાકુ વાપરનારનું લોહી તમાકુના ઝેરથી બગડી ગયેલું હોય છે. અને જો ફેફસામાં ઉંડાશ્વાસ પ્રશ્વાસથી પ્રાણ વાયુ વધારે પ્રમાણમાં આવે તો રક્ત શુધ્ધિ સારી અને જલદી થતી હોવાથી. તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવા ચાહનારે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા જે આગળના પેરામાં વર્ણવેલી છે. તે અવશ્ય કરવી જોઇએ.

(૮) લોહીમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખનાર દીર્ઘશ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા.

શ્વાસોશ્વાસ વાટે ફેફસામાં આવેલ પ્રાણવાયુનું લોહીમાં શોષણ થઈ તે શુધ્ધ થાય છે. આમ હોવાથી તમાકુના ઝેર મિશ્રિત લોહીમાંથી ફેફસાંવાટે ઉક્ત ઝેર બહાર કાઢી નાંખવા માટેની નીચેની ક્રિયા બહુ ફળદાયી જણાણી છે.

૧ અગાશી કે કોઇ ખુલ્લી જગ્યામાં અગર તેમ ન બનેતો ખુલ્લી બારી આગળ મોઢું બંધ કરીને બન્ને હાથ પડખે રાખીને ટટાર સીધા ઉભા રહેવું.

૨ નાક વાટે ધીમેથી અને ઉંડથી શ્વાસ લેવા માંડો.

૩ શ્વાસ લેતી વખતે, તમારા બન્ને હાથને ઉંચા કરતા જાઓ, અને શ્વાસ પુરેપુરો લઈ રહો એટલે કે, ફેફસાને પુરેપૂરાં ભરી રહો ત્યાં સુધીમાં તમારા બંને હાથને માથા ઉપર લાવી અડાડી રાખો.

૪ બે ક્ષણ કુંભક કરો. એટલે કે શ્વાસ સ્થીર રાખો.

૫ હવે તમારૂં મોઢું ઉઘાડી શ્વાસ બહાર કાઢો.

૬ શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે, તમારા હાથ પાછા નીચે લાવતા જાઓ.

૭ પુરેપુરો શ્વાસ બહાર નીકળી રહે ત્યાંસુધીમાં તમારા હાથ તમારે પડખે પુર્વસ્થિતિમાં લાવી રાખો.

આ ક્રિયા ઓછામાંઓછી **સાત વખત**. કરવી જોઇએ, જો જરૂર પડે તો, દરેક શ્વાસોશ્વાસ પછી અલ્પ સમય, વિશ્રાંતિ લેવી શીયાળો, ઉનાળો, કે ચોમાસું ગમે તે ઋતુ હોય છતાં પણ આ ક્રિયા કરવાનો ઉત્તમોત્તમ સમય પ્રાતઃકાળમાં ઉઠતાંવેંતજ અને સુવા જતાં પહેલાંનો છે. દિવસના ગમે તે અનુકુળ સમયમાં, કરવાથી પણ લાભ થયા શિવાય રહેતો નથી.

(૯) ચામડીનાં અનેક કોટી છીદ્રો દ્વારા તમાકુનું સંચય થયેલું ઝેર કાઢી નાખવાની અપાર આવશ્યકતા.

ચામડી એ આપણા શરીરનું ઘણુંજ અગત્યનું અવયવ છે. શરીરના અન્યઅવયવો હોજરી., યકૃત અને મગજ પણ, ચામડી જેટલાં. આપણા પ્રાણને અગત્યનાં નથી.

મનુષ્ય, આહાર શિવાય, અઠવાડીયું કે તેથી પણ અધિક જીવી શકે છે. અને મરણ નિપજાવ્યા શિવાય, યકૃત, દીવસો સુધી, પોતાનું કામ કરતું, બંધ રહી શકે છે. પરંતુ ત્વચાના કાર્યનો નાશ કરી નાખવામાં આવે તો, થોડા કલાકમાં અવસ્ય મૃત્યુ નિપજ્યા શિવાય, રહેતું નથી.

જો તમારી પાસે, કોઈ વસ્તુને, તેના સ્વાભાવિક કદ કરતાં ૧૬ ગણી મોટી બતાવી શકે તેવું યંત્ર હોય, અને જો તમે, તેનાથી, તમારી હથેળીની ચામડી તપાસો તો, તમને જણાશે કે, તેની બહારની સપાટીમાં, ચાસો અને કરચલીયો પડેલાં છે. અને તેમાં નિયમિત રીતે ગોઠવાયેલાં અસંખ્ય છિદ્રો છે.

આ કાંણાંઓને ત્વચાના છિદ્રો કહેવામાં આવે છે. તેઓ, પરસેવો બહાર કાઢી નાંખવાની, ગ્રંથીઓનાં મોઢડાં છે. આ ગ્રંથીઓ ને, જીવન વ્યવસ્થામાં, શરીરમાંથી રોગોત્પાદક કચરો, બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું, કામ કરવાનું હોય છે.

એવું નિષ્પન્ન થયેલ છે કે, આપણા શરીરની દરેક ચોરસ તસુ ચામડીમાં ૨૮૦૦ છિદ્રો છે. ઉપર કહ્યું તેમ, આ છિદ્રો પ્રસ્વેદ ગ્રંથીઓનાં મોઢડાં છે. એટલે કે, દરેક ચોરસતસુ ચામડીમાં, ૨૮૦૦ ગ્રંથીઓ છે. દરેક ગ્રંથી ૫૦ ઇંચ લાંબી હોવાથી, દર ચોરસ ઇંચે, ૭૦૦ ઇંચ એટલે ૧૯॥ વાર લાંબી નળી હોય છે, સામાન્ય મનુષ્યની સપાટી, ૨૫૦૦ ચોરસ ઇંચ હોવાથી તેની આખા શરીરની ચામડી અંદર, લગભગ ૭૦ લાખ ગ્રંથીઓ છે. આ ગ્રંથી પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે ૫૦ ઇંચ લાંબી હોવાથી તેના વળેલાં ગુચ્છાં ઉકેલી નાખી તેના દરેક છેડા અને એક બીજા સાથે જોડી દઇએ તો તેમની લંબાઈ ૧૭॥ લાખ ઇંચ કે ૧૪,૮૩૩ ફુટ કે ૪૮૬૦૦ વાર એટલે કે લગભગ ૨૮ માઈલ થાય છે, અવલોકનથી માલમ પડયુ છે કે આ ચામડીનાં છિદ્રારૂપી બારામાંથી, દરરોજ આશરે બશેર ઝેરી દ્રવ્યો બહાર નિકળે છે. શરીર સામ્રાજ્યમાં, ત્વચાનું આ મળ વિસર્જન કાર્ય તમાકુના ઝેરને બહાર કાઢી નાંખવામાં ઉપકારક છે.

ચામડીદ્વારા, તમાકુનું ઝેર નીચેની રિતીઓથી, બહાર કાઢી શકાય છે.

(૧) પ્રસ્વેદ વાટે

(૨) સ્નાન વાટે

(૩) ઘર્ષણ વાટે

(૧૦) પરસેવો લાવી તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવાની વિધિ.

ગયા પેરામાં જણાવ્યા પ્રમાણે ત્વચાપ્રસ્વેદ વાટે આખા દિવસમાં લગભગ અશેર મળ બહાર કાઢી નાંખે છે. આ મલોત્સર્ગ કાર્ય માટે, પ્રસ્વેદ લાવવા અનેક માર્ગ છે. જ્યારે હવા ગરમ હોય છે ત્યારે તો માર્ગ સરળ છે. પરંતુ ઠંડી ઋતુમાં, આપણી ચામડી અંદરની પ્રસ્વેદ વાહિનીઓને, જાગૃત કરવાની, ખાસ જરૂર હોય છે. પ્રસ્વેદ લાવવાના મુખ્ય માર્ગો નીચે પ્રમાણેના છે.

(૧) સખત કસરત કરીને, પરસેવો લાવવો, એ અનુપમ માર્ગ છે.
(૨) ગરમ પાણીપીને, અનેક ગરમ વસ્ત્રોથી શરીરને ઢાંકી દઈને, પરસેવો લાવી શકાય છે.

(૩) પરસેવો લાવે, તેટલી ગરમ હવાવાળી ઓરડીમાં રહેવાથી પુષ્કળ પરસેવો છૂટે છે.

(૪) ગરમ પાણીવાળા પીપમાં, ઉષ્ણ સ્નાન લેવાથી પરસેવો આવે છે. આ પ્રકારનું સ્નાન લેવાની વિધિ એ છે કે, એક પીપમાં (Bath tub) ગરમ પાણી ભરવું, અને પછી તેમાં બેસવું, અથવા સૂઈ રહેવું. પછી આ પાણીમાં, શરીરમાંથી પુષ્કળ પરસેવો છૂટે ત્યાં સુધી, થોડે થોડે, ગરમ પાણી ઉમેરતા જવું. આ સ્નાન વધારેમાં વધારે, વીસ મીનીટથી વધારે ન લેવું.

(૫) સૌથી સારો અને સહેલો માર્ગ એ છે કે, ગમે તે ઋતુ હોય છતાં પણ પુષ્કળ ગરમ કપડાં પહેરીને, બહાર ફરવા નીકળી પડવું, અને પરસેવો આવે ત્યાં સુધી, ઝડપથી ૧ થી ૪ માઈલ સુધી શરીર શક્તિ પ્રમાણે ચાલવું અને પછી દોડતા ઘેર આવવું આમ

કરવાથી તમામ લુંગડાં, પરસેવાથી પલળી જશે. ઘેર આવ્યા પછી, સ્નાન કરી, શરીર ઠંડુ પાડો. આમ કરવાથી, તમને બે લાભ થાય છે. એકતો શરીરને સારી કસરત મળે છે,અને બીજું, યોગ્ય પ્રસ્વેદ થવાથી, તમારી શારીરિક તેમજ માનસિક શકિત, સતેજ થાય છે.

(૮) તમામ કપડાં કાઢી નાખી, માથા ઉપર કાંઇક આડું વસ્ત્ર ઢાંકો. સૂર્યનો તડકો આખા શરીર પર લેવાથી પણ પુષ્કળ પ્રસ્વેદ આવે છે. પરસેવો લાવવાનો આ માર્ગ સર્વથી વિશેષ પસંદ કરવા પાત્ર છે,

(૯) દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી અગરતો પ્રાણાયામ કરવાથી પણ પાકલાકમાં પરસેવો આવે છે.

(૧૦) પરસેવો લાવ્યા પછી, સ્નાન કરીને, શરીરને ઠંડું પાડવું જોઇએ. જે, તમારા શરીરને પ્રતિકુળ ન હોય તો, ઠંડા પાણીમાં ડૂબકી મારીને, અગર શરીર ઉપર ઠંડા પાણીની ધારો કરીને પરસેવો આણ્યા પછી શરીરને ઠંડુ કરવું. એ યોગ્ય અને સલાહ-કારક છે.

(૧૧) નિત્યના સ્નાનની અનિવાર્ય અગત્યતા.

શરીરની અંદરની સપાટી પાસે, જે મળ આવ્યો હોય છે, તેને બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ, ચામડીનું છે. આ કામ, ચામડી, પોતાની સપાટી પર આવેલાં કરોડો નાનાં છિદ્રો વાટે કરે છે. એ છિદ્રો વાટે, પરસેવો અને વરાળના રૂપમાં લોહીનો વિકાર આખો દહાડો નીકળ્યાજ કરે છે. આ નિરંતર થતી ક્રિયાને, ઉત્તે-જન આપવાથી; તમાકુના ઝેર રૂપી, જે વિકારનો સંચય શરીરમાં થયો હોય છે તે આજ છિદ્રો દ્વારા બહાર કાઢી નાંખી શકાય છે. ઉનાળામાં આપણને પરશેવો થાય છે, ત્યારે, એ વિકારને, આપણે બહાર નીકળતો, સ્પષ્ટ દેખીએછીએ અન્ય ૠતુમાં દેખી શકતા નથી તો પણ, એનો રાત દહાડો નીકળ્યાજ કરે છે. આપણે લુગડાં

પહેરીએ છીયે, તે ચાર પાંચ દિવસમાં. મેલાં થવાનું, તથા ગંદાં થવાનું કારણ પણ એજ છે, આ નિત્ય નીકળતો વિકાર, જો ચામડીનાં છિદ્ર બરાબર ખુલ્લાં ન હોયતો સારી રીતે બહાર નીકળી શકતો નથી, અને પછી અંદર ભરાઈ રહીને, સળેખમ, ઉધરસ મરડા ઝાડા સંધિવા વગેરે અનેક રોગો કરે છે, માટે ચામડીનાં સઘળાં છિદ્રો, બરાબર ખુલ્લાં રહે એટલા માટે સારી રીતે નહાવાની અગત્ય છે. ઘણા લોકો સવારમાં ઉઠતી વખતે માથા ઉપર બે લોટા પાણી ઢોળવું એને નહાવું ગણે છે. અને પોતે રોજ સ્નાન કરી ચોખ્ખો રહે છે એમ માનીલે છે. આ કાંઇ સ્નાન કહેવાય નહિ, નાહી ઉઠયો પછી, એવા ઘણાની ચામડી તપાસી હોય તો. શરીરના ઘણા ભાગ પરથી મેલના થર નીકળવાના કાનની અંદરનો તથા પાછળનો ભાગ ચોટલીકે માથાના વાળ, બગલોકે જનનેંદ્રિયના ભાગો પગ વગેરે ઘણા અવયવોને, માત્ર પાણીજ અડયું હોય છે. એથી, તે કાંઇ ધોવાયા, એમ આરોગ્યના નિયમોની દ્રષ્ટિથી ગણી શકાય નહિ. એકલું મોં બે ત્રણ વાર હાથ ચોળીને ધોવાથી, કે શરીર પર ઉપર ઉપરથી હાથ ફેરવી જવાંથી કાંઈ આખું શરીર સ્વચ્છ થતું નથી. શરીરનો એકાદ પણ ખુણો બરાબર સ્વચ્છ નથી થતો તો. તેટલી ચામડીનાં છિદ્રો. મેલથી પુરાઈજવાથી. ત્યથી મેલ બહાર નીકળી શકતો નથી. અને થોડું પણ, રોગનું કારણ ઉભું થાય છે, માટે શરીરના સઘળા ભાગ, બરાબર ધોવા. એનું નામ ખરૂં સ્નાન છે.

ડૉ. સલ્વેસ્ટર ગ્રેહામ કહેછેકે ચામડીની બહારની સઘળી સપાટી એ કેટલેક દરજ્જે, શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેનાર મૂકનાર અવયવ છે. તેમાંથી શરીરનો વિકાર રાત દહાડો બહાર નીકળ્યા કરેછે. શરીરના મળનો અથવા નઠારા પરમાણુંનો મોટો ભાગ, બહાર નીકળી જવાનું, ચામડી એ દ્વાર છે. અને શરીરના બંધારણથી, અને કાર્યોથી, ફેફસાં જઠર અને બીજાં અંદરનાં અવયવોને; ચામડી સાથે, ઘણો ગાઢો, અને

ન્ગારો સબંધ છે. તે વિષેનો વિચાર કરનાર માણસને; ચામડીની નિરોગ સ્થિતિ રાખવાની. ભારે અગત્યની બાબતો થયા શિવાય રહે-શેજ નહિ ચામડીની નિરોગ સ્થિતિ રાખવા માટે. સ્વચ્છતાની ન ચાલે તેવી ભારે અગત્યછે. અને તેથી, માણસે સ્નાન કર્યા શિવાય કદી પણ ન રહેવું જોઇએ. ડા. નીકોલ્સ કહે છે કે. દરેકમાણસને દિવસમાં. ઓછામાં ઓછું એક વાર પણ આખું શરીર પાણીથી સારી રીતે ધોવું જોઇએ. છેક બચપણમાં. કે ઘડપણમાં. ઘરમાંકે પરદેશમાં મંદવાડમાં કે સારી સ્થિતિમાં. હમેશ સ્નાન કરવુંજ જોઇએ. મોં અને હાથ, ધોવાની જેટલી જરૂર છે. તેટલી આખા શરીરની તસુએ તસુ ચામડી ધોવાની જરૂર છે અને તે હાથથી ભીના ટુવાલથી. કે વાદળીથી. એક શેર પાણીથી પણ સહેજ વારમાં, થઇ શકે છે, અઢી શેર કે પાંચ શેર પાણીથી. અને એક વાદળીથી. કે ટુવાલથી બહુજ ઉત્તમ પ્રકારનું સ્નાન તમે કરી શકશો.

[૧૨] **શીતોદક સ્નાન અધિક ગુણ દાતા** છે. ડા. શાલોગ કહે છે કે. "શરીરને અત્યંત બળપ્રદ જણાએલાં સાધનોમાં શીતળજળ સ્નાન એ મુખ્ય છે" ઠંડા પાણીના સ્નાનથી. ચામડી બળવાન થાય છે. તથા આખા શરીરમાં અવસ્ય બળ આવે છે ઠંડા પાણીનું સ્નાન રોગને અટકાવનાર સર્વોત્કૃષ્ટ ઔષધ છે. ઠંડા પાણીનું સ્નાન એ શરદી, સળેખમ અને તાવથી રક્ષણ કરનાર, હાડાનું બખતર છે, ગર્ભવતિ સ્ત્રીઓને. તે જીવન અને બળ આપનારૂં છે, અને અસંખ્ય શરીરનાં દુઃખોને. ટાળનારૂં છે. ઠંડા—પાણીએ સ્નાન કરવાથી. એમને શરદી થઇ જશે. કે સળેખમ. કે ઉધરસ થશે. એવી ધારતી ઘણાજણ ગભે છે. પણ તે ખોટી છે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી કદી પણ શરદી થતી નથી. કે સળેખમ પણ થતો નથી ઉલટું સળેખમ અને શરદી બંનેને તે મટાડનાર છે. ડા નીકોલ્સ કહે છે કે ઠંડા પવનના શરીરપર સપાટા લેવાથી સળેખમ થયેલા માણસો મારા અનુભવમાં આવ્યા છે પણ ઠંડા પાણીને શરીરપર

રેડવાથી કે કોઈપણ જાતનું સ્નાન કરવાથી સજોખમ થયેલો માણસ કદી મારા જોવામાં આવ્યો નથી. આગગાડીમાં મુસાફરી કરવાના ત્રણચાર પ્રસંગો શિવાય ચાલીસ વર્ષથી હું હરરોજ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરૂં છું અને હમેશાં તેથી મને ફાયદોજ થયો છે. હવાની ઠંડી માપવાના યંત્રમાં પારો શુન્ય ડિગ્રીથી નીચે, ૧૦ ડીગ્રી લહી ગયેલો, અને પાણીનું ટીપું જમીનને અડતાં, બરફ થઈ જતું. એટલી ટાઢમાં પણ મેં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કર્યું છે. વળી નદીમાં ત્રણ ઇંચ જાડા બરફના પડને કોહાળીથી ભાગીને અંદરના પાણીમાં ડુબકી મારીને મેં સ્નાન કર્યું છે. અને આવા નિત્યના સ્નાનથી મને કોઈ દિવસ કદી અડચણ થઈ નથી તેમજ કોઇપણ માણસને મેં નુકશાન થયેલું જોયું કે સાંભળ્યું પણ નથી. પરંતુ ઠંડા પાણીનું સ્નાન બળ અને તંદુરસ્તી આપનારજ નીવડયું છે આ પ્રમાણે ઠંડા પાણીથી કરેલું સ્નાન બળને તંદુરસ્તી આપનાર હોવાથી ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવા કરતાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ પાડવો એ તરતના જન્મેલા બાળકથી તે અત્યંત ઘરડા માણસ સુધી સર્વને બહુ જરૂરનું છે.

|૧૩| ઠંડા પાણીથી સ્નાનનો પ્રકાર.

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે આ સ્નાન એકાંતમાં બારી બારણાં બંધ કરી કરવું એક અથવા અડધો ઘડો પણ. ઠંડુપાણી હશે તો ચાલશે. આપણા શરીરના લોહીની ગરમી. જે ૯૮ ડીગ્રી (ફેરનહીટ) છે. તેથી કાંઈક ઓછી ઉષ્ણતાવાળું પાણી. શરૂઆતમાં લેવું સારૂં છે. મતલબ કે. નબળા શરીર વાળાએ, આરંભમાં ૭૦ ડીગ્રી ઠંડુ પાણી લેવું. વધારે બળવાન માણસોએ, આથી પણ વધારે ઠંડુ પાણી લેવું. ઠંડુ પાણી શરીર પર રેડયા પછી, ગરમાવો આવવાની શકિત, જેમ જેમ વધતી જાય, તેમ તેમ. ધીરે ધીરે, વધારે ઠંડુ પાણી વાપરતા જવું સ્નાન કરતી વખતે વસ્ત્ર રહિત થવું જોઇએ. (૧) શરીરને પાણી

અડાડયા પહેલાં, માથાથી તે પગ, આખા શરીરને, કોરા હાથથી, તેલ ચોળતા હઇએ, તેમ સારી પેઠે ચોળવું. પ્રથમ મોં ઉપર ચામડીમાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી, બે હાથે ઘસવું. પછી ડાબા હાથે આખા જમણા હાથને, તથા જમણા હાથે, ડાબા હાથને, ઘસવા, ત્યાર પછી, છાતી, પેટ, વાંસો તથા પગ એક પછી એક ઘસવા, આખા શરીરમાં, ગરમી આવેલી જણાય ત્યાં સુધી ઘસવું શરીરમાં ગરમી આવ્યા પછી, નાહવા બેસવું.

(૨) પવાલામાં પાણી લઈ, પ્રથમ મોં પલાળવું એક ટુવાલને ભીનો કરી, તે વડે સારી પેઠે ઘસીને, મેલ કાઢવો, પછી તેજ પ્રમાણે, બંન્ને હાથ પલાળી, ભીના ટુવાલથી, ઘસવા. પછી તેજ વિધિથી છાતી, પેટ, તથા પગ ધોવા પછી વાંસો પલાળી, તેને પણ ભીના ટુવાલથી ઘસીને, સારી રીતે ધોવો. ટુવાલમાં મેલ ચુસાતો હોવાથી, દરેક વખતે, ટુવાલને નીચોવી નાંખી, નવા પાણીથી પલાળતા જવું.

(૩) જો વધારે વાર ટકી શકાય એવું હોય તો, ફરી એકવાર ટુવાલ પલાળી, આખા શરીરના માથાથી તે પગ સુધીના સઘળા ભાગ, પ્રથમની પેઠે, અનુક્રમે ધોઇ જવા. અને ટાઢ જેવું લાગે તો, સ્નાન બંધ કરવું.

(૪) ગરદન ઉપર, ઠંડા પાણીનાં પવાલાં ભરી ભરીને, અંતમાં રેડવાથી, બરડાની કરોડનાં જ્ઞાન તંતુઓ, બહુ બળવાન થાય છે. અને તેથી, વીર્યાશયને, બળ મળે છે.

(૫) સ્નાન થઈ રહ્યા પછી, કોરા રૂમાલથી, શરીર, સારી રીતે કોરૂં પડે ત્યાં સુધી, ઘસવું અને આખા શરીરમાં, ગરમી લાવવી. અશકતોએ બીજા પાસે શરીર ઘસાવી, ગરમી લાવવી, ખાસ કરીને પગને વધારે ઘસવા.

[૧૪] સ્નાન કરવા માટેનો ઉત્તમ સમય.

સ્નાન કરવાનો. સૌથી સારામાં સારો વખત પ્રાતઃ કાળનો

છે. સવારમાં વ્હેલું સ્નાન કરવાથી, શરીરમાં ચાલાકી આવે છે. મનની શકિતઓ, પ્રફુલ્લિત થાય છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ વધે છે. અને શરીરને, ઘણું સુખ લાગે છે.

શીતળ જળથી સ્નાન ન કરી શકનારે, ઠંડી હવામાં નગ્ન થઇ, શરીર ઘર્ષણ કરવું જોઇએ. જો, કોઇ કારણથી, ઠંડા પાણીથી નાહાવું શકય ન હોય તો, શરીર પરથી, બધાં વસ્ત્ર કાઢી નાંખી કોરા, ટુવાલથી કે બ્રશથી, આખા શરીરને, ખુબ ઘસવું. આ વખતે, શરીર ઉપર, ઠંડી સ્વચ્છ હવાને આવવા દેવી, સાથે સાથે સખ્ત કસરત કરવી, જેથી શરીરમાં લોહીની ગતિત્વરિત થાય અને ચામડીમાં પણ, ગરમાવો આવે.

[૧૫] તમાકુનું વ્યસન ત્યાગ કરતાં વખતે કોઇ પણ કેફી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

તમાકુની સાથેજ, દારૂ, ભાંગ, અફીણ, વિગેરે તમામ કેફી પદાર્થોનો, ત્યાગ કરવો જોઇએ. આવા દરેક કેફી પદાર્થોની એવી ખાસીયત હોય છે કે, શરીરનો નાશ કરવામાં, એક બીજાને સહાય-ભૂત થાય છે. જો આવા પદાર્થોનું સેવન, ચાલુ રાખવામાં આવે તો એક તરફથી, શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન થાય છે, અને બીજી તરફથી, ઝેર શરીરમાં પ્રવેશવા પામે છે. આવી સ્થિતિમાં, વ્યસન મુકત થઇ શકાતું નથી.

[૧૬] વ્યસન મુકત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન કદી પણ બંધકોશ થવાદેવો નહિ.

વ્યસન મુકત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, મોટા નળમાં સડતા મળનો સંચય થવા ન દેવો, એ અત્યંત અગત્યનું છે. અન્ય કેફી પદાર્થોનું વ્યસન પાડવાનું અત્યંત ઉત્પાદક કારણ મોટા નળમાં થયેલો મળનો સંચય છે. સડતા પદાર્થોમાંથી, ઉત્પન્ન થતા વિષમય વાયુનું, લોહીમાં શોષણ થાય છે. અને આ દૂષિત લોહી, આખા શરીરમાં ફરતું રહેતું હોવાથી શરીરમાં, એવા પ્રકારના વિકારો

ઉત્પન્ન થાય છે. કે જેથી થતી બેચેની. શાંત પાડવાની જરૂર પડે છે. દારૂ અને તમાકુ. આવી બેચેનીને ક્ષણિક શાંત પાડતા હોવાથી બંધકોશ, માદક પદાર્થોના દુર્વ્યસનનું તિવ્ર કારણ બને છે. આમ હોવાથી. વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન. બંધકોશ ટાળવો. એ અત્યંત અગત્યનું, અને પ્રથમનું કાર્ય હોય છે.

આયુર્વેદમાં કહ્યું છે કે. **"सर्वेषां रोगाणां मुलं कुपीता मला:** બંધકોશ સર્વ રોગનું મુળ છે. ડોકટર સ્ટોકહોમ કહે છે કે માણસના શરીરમાં એક એવો રોગ થતો નથી કે જેનું કારણ બંધકોશ ન હોય.

એક તરફથી શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રીયા ચાલતી હોય છે. અને બીજી તરફથી બંધકોશને લીધે શરીરમાં ઝેરનો સંચય થતો રહે તો, વ્યસનમુક્ત થવામાં વિલંબ થાય, એ સ્વાભાવિક છે માટે સાધકે જેમ બને તેમ ક્રિયા દરમ્યાન દસ્તનો ખુલાસો રહે તેવો આહાર વિહાર રાખવો જોઇએ બંધકોશ થવાનું પ્રથમ કારણ અયોગ્ય ખાનપાન છે. માટે દસ્તનો કબજી કરનાર, ખાનપાન બીલકુલ છોડી દેવાં જોઇએ. થુલું કાઢી નાંખેલા મેંદાના લોટની રોટલીઓ. પુરી, શીરો. લાડુ વિગરે ખાવાં નહિ. આ વસ્તુઓનો સ્વાદ. સારો લાગે છે પણ, તેમાંથી થુલું કાઢી લીધેલું હોવાથી. ગ્લુટન, નાઇટ્રેટ ઓફ ફોસ્ફેટ, વિગરે તત્વો. જે સ્નાયુઓ. જ્ઞાનતંતુઓ. અને મગજને પોષણ આપે છે તે તત્વો તેમાં ન હોવાથી. પોષણ કરનાર વસ્તુ તરીકે. તે નકામી છે. આ વિના પુષ્કળ ઘી. તેલ. ખાંડ. તથા ગરમ મશાલા નાંખેલી વસ્તુઓ પણ છોડી દેવી. ઘી અને તેલ બીલકુલ ન છોડાય તો. ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાં. ચાહ. કોફી. વગેરે પણ, છોડી દેવાં. લાંબી મુદતનો, તથા શરીરમાં ઘર ઘાલી બેઠેલો બંધ કોશ, અયોગ્ય ખાનપાનના પદાર્થો છોડી દીધા વિના, મટતો નથી. એ નિશ્ચય જાણવું.

સાધારણ બંધકોશવાળો માણસ, જો સૂર્યોદય પૂર્વે, એક બે પવાલાં ઠંડુ સ્વચ્છ પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખે, અગર તો નારંગી ખાય, કે એકાદ લીંબુ ચુસે, તો ફાયદો થાય છે.

આવા નરમ ઉપાયોથી, ફાયદો થયેલો ન જણાય તો, તાજાં પાકાં ફળ ખાવાનો નિત્ય અભ્યાસ રાખવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. ભુખે પેટ સવારમાં, ફળજ ખાવાં, અને તેનો ખરો લાભ જોઈતો હોય તો, તે ખાધા પછી, કાંઈજ અનાજ ખાવું નહિ.

[૧૭] દસ્તનો ખુલાસો કરનાર આહારની વસ્તુઓ.

નીચેની વસ્તુઓ આહારમાં લેવાથી, બંધકોશ થતો નથી. (૧) આખા ઘઉંની ખીચડી. (૨) થુલાની અથવા થુલાવાળા ઘઉંની ભડકી. (૩) થુલાવાળા લોટની રોટલી; (૪) ઘી વિનાનો કંસાર વિગેરે, (૫) ખટાશવાળાં અને ગળ્યાં સઘળી જાતનાં ફળ, (૬) સુકાં અંજીર. (૭) આલુ, (૮) સુકી દ્રાક્ષ તમામ પ્રકારની, (૯) ગોળ; (૧૦) સઘળાં તાજાં લીલાં શાક. ટમાટા, કાચો કરમ કલ્લો કોબીજ (૧૧) મધ વિગેરે.

[૧૮] બંધકોશ કરનાર આહારના પદાર્થો.

નીચેના ખાદ્ય પદાર્થો દસ્તની કબજિયાત કરે છે. (૧) ઉની ઉની રોટલી, (૨) મેદાની રોટલી તથા મેદાની બનતી જુદીજુદી વસ્તુઓ, ૩ કાળાં મરી, ૪ ગરમ મશાલા, ૫ તમામ પ્રકારની મીઠાઈ ૬ મીઠું નાખેલી વસ્તુઓ ૭ ચાહ, કોફી, કોકો, અને ચોકલેટ ૮ બહુ ઉકાળેલું દૂધ. ૯ બટાટાં ૧૦ ચોખા.

[૧૯] બંધકોશ ટાળી, મોટાં આંતરડાને ગતિ આપનાર પેટ ચોળવાની ક્રિયા.

નીચે વર્ણવેલી, પેટ ચોળવાની ક્રિયા કરવાથી, મોટાં આંતરડાંમાંનો મળ, છુટો પડે છે, અને દસ્તનો ખુલાસો રહે છે. (૧) પેટુની ડાબી બાજુના નીચાણનો ભાગ (એટલે કે મોટા આંતરડાના છેડા આગળનો ભાગ) જમણા હાથની આંગળીઓથી, જોરથી દબાવી

રાખો. (૨) પછી ધીમેધીમે, પણ ભારે હાથથી, પેડુના જમણા ભાગ તરફ મોટું આંતરડું ઉપર જાય છે તે ભાગ સુધી હાથ દબાવતા લઇ જાઓ. (૩) પછી, મોટું આંતરડું ઉપર ચડે છે તે ભાગ, દબાવતા ઉપર જઇ, પછી તેજ આંતરડા ઉપર, આડા દબાવતા દબાવતા જે જગ્યાએ પ્રથમ આંગળીઓ દબાવી હતી, તે જગ્યાએ હાથને ગોળ ફેરવી લઇ જાઓ. (૪) આવી રીતે અનેક વખત, દબાવે જાઓ. આ ક્રિયા કરવાથી, કોઇપણ પ્રકારનું દુઃખ કે નુકશાન થતું નથી.

[૨૦] તમાકુનું વ્યસન છોડાવનાર આહાર.

અમેરિકામાં ડો. કાલ્લોગ મેકફેડન મેકલેવી વિગેરે વિદ્વાનોએ અસંખ્ય તમાકુના વ્યસનીઓને, પોતાના આરોગ્યાશ્રમમાં રાખી, વ્યસન મુકત કરેલા છે. આ ડાકટરોનો, એવો અનુભવ થયેલો છે કે કેટલાક આહારના પદાર્થો, અને તમાકુ વચ્ચે, વિલક્ષણ વિરોધ છે, આ પ્રકારના આહારો લેવાથી, વ્યસનીને, તમાકુ પર અભાવ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી, તેનું વ્યસન જલદી છુટી શકે છે. આ આહારનો પદાર્થો નીચેના છે.

[૧] તમામ પ્રકારનાં ફળો ખાસ કરીને સફરજન.

[૨] દૂધ.

[૩] ગળ્યા પદાર્થો.

[૨૧] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા કરતાં દરમ્યાન ફળાહાર કરવો.

જે મહાન, શારીર શાસ્ત્રીઓએ મનુષ્ય શરીરની રચનાનું બારીક નિરીક્ષણ કર્યું છે અને મનુષ્યનો, ઉત્તમોત્તમ નિર્વિકાર આહાર કયો છે, તે નકકી કરવા સારૂ પ્રયોગો કર્યા છે, તેમણે ખાત્રીપૂર્વક સાબીત કર્યું છે કે, મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક—રાંધ્યા વિના કુદરતી સ્થિતિમાં ખાઈ શકાય તેવાં ફળો છે. આ આહાર લેવાથી, શરીરમાં કોઇપણ પ્રકારનો, વિકાર ઉત્પન્ન થતો

નથી. અને તેથી કરીને પ્રથમ સંચિત થયેલ દુષિત દ્રવ્યોને, બહાર કાઢી નાંખવામાં, જીવનશક્તિને, બહુ સુગમ પડે છે. આમ હોવાથી આ દુષ્ટ વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયાના સાધકે, તમાકુના રાક્ષસી પંજામાંથી છુટતા સુધી ફળાહાર કરવો અત્યંત અપેક્ષિત્ત અને કાર્યસાધક છે.

એકલાં ફળ ઉપર રહેવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાય છે, એટલુંજ નહિ પણ, બીજા પણ અનેક રોગો મટે છે. વળી ફળ આરોગ્યને તથા આયુષ્યને, ઘણાં વધારનાર છે. એકાદશી કે અપવાસને દિવસે એકલાં ફળ ખાવાની, આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરી છે. એ બહુ વિચારપૂર્વક કરેલી છે, પંદર દિવસે, એક વખત આ પ્રમાણે ફળ ઉપર રહેવાથી, આરોગ્યને બહુ લાભ છે. અને આરોગ્ય સુધરે તો, મન વિગેરે સુધરવાથી પરમાર્થ પણ સુધરે એ સ્પષ્ટ હોવાથી, ફળાહારથી પુણ્ય થવાનું શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યું છે. એ કાંઇ કપોલકલ્પિત નથી. પણ આજે તો એકાદશીને દિવસે, એકલાં ફળ ખાવાને બદલે, બરફી, પેંડા, બાસુદી વિગેરે હજારો વસ્તુઓ લોકો ખાય છે. તેથી આરોગ્યને, કશો લાભ થતો નથી, ઉલટું ભારે નુકશાન થાય છે.

યુરોપના લોકો જ્યારે અત્યંત માંદા પડે છે અને કોઇ ઉપાયથી રોગ મટતો નથી ત્યારે, ફ્રાંસનાં દ્રાક્ષના માંડવામાં જાય છે. ત્યાં તેઓ લીલી દ્રાક્ષ ખાઇને, રહે છે. શેર બશેરથી ચઢતે ચઢતે, દસ શેર સુધી, દ્રાક્ષ આખા દિવસમાં, ખાય છે, દ્રાક્ષની સાથે રોટલી, માત્ર અધોળ કે નવટાંક લોટની ખાય છે. એ વિના બીજી કોઇ વસ્તુ ખાતા નથી. કેટલાક તો રોટલી પણ ખાતા નથી. આવું, એકાદ માસ કે થોડા વધારે વખત કરવાથી, શરીરના રોગ મટી જઇ, પૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી, પાછા તેઓ સ્વદેશ જાય છે.

આપણે ત્યાં, દ્રાક્ષના માંડવા નથી, તો પણ ફળ કંઈ ઓછાં થતાં નથી. એકલી દ્રાક્ષજ ખાવાથી રોગ મટે છે, એમ કાંઇ નથી

કેળાં, જાંબફળ, રાયણુ, દાડમ, બોર, જાંબુ ખાટાં તથા મીઠાં લીંબું નારંગી, સફરજન, તડબુચ, ટેટી, કેરી, અંજીર, અનન્નાસ, પપૈયા, વિગેરે અનેક જાતનાં ફળોનો રોગીઓ ઉપયોગ કરે તો, તેનોજ લાભ અનુભવે, અને સાજા મનુષ્યો ખાય તો, તેમનું પણ આરોગ્ય વધે. પણ યાદ રાખવું કે, આ ફળ એકલાંજ ખાવાનાં છે. દસ વાગે સારી પેટ જમીને, પછી બજારમાંથી, બપોરે થોડાં ફળ લાવી, ભરેલે પેટે ખાવાથી કશો જ લાભ નથી. અથવા જમતી વખતે, કેળાં રસ કે રાયણુમાં સારી પેઠ ઘી કે, ખાંડ નાંખી, જાસફાયાં ઉડાવવાથી કશો લાભ નથી. કેટલાક ફળથી ગેરફાયદા થવાનું જે લોકોના મનમાં ઠસી ગયું છે, તે આવી રીતે ફળને ખાવાથી, થયેલા ગેરફાયદાથી, ઠસી ગયું છે. બાકી મોજનાસર એકલાં ફળ ખાવાથી અવગુણ થતોજ નથી. ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, ફળ, સવારમાં સોના જેવો, બપોરે રૂપા જેવા, અને રાત્રે શીશા જેવા ગુણ કરે છે. સવારમાં જમતી વખતે, રોટલીની સાથે, ચટણીઓ, અથાણાં મુરબ્બા કે મીઠાઇને બદલે, તાજાં ફળ બાળકોને આપ્યાં હોય તો તેમનું આરોગ્ય કેટલું બધું વધે. આપણાં લોકો શરીર સારૂં કરવા માટે અજાણમાં ઘી વધારે નાંખી તે ખાઇ પાચન ક્રિયા તથા ઘી બન્નેને બગાડે છે. પણ ઘીના તેટલાજ પૈસા ફળમાં નાખતા હોય તો પાચનક્રિયા પણ સુધરે, અને શરીરનું આરોગ્ય વધવાથી, પૈસા પાણીમાં ન જાય.

નારંગી, દાડમ જેવાં સહજ ખટાશવાળાં ફળથી, પાચનક્રિયા ઘણીજ સુધરે છે. ફળની ખટાશમાં, ઓકસીજનનો, મોટો ભાગ રહેલો હોવાથી, અન્નમાં રહેલા કારબન સાથે, તે ભળીને, પાચન ક્રિયાને, બહુજ સુધારે છે.

ફળાહારમાં પણ, પાંચ જાતનાં ફળ, એકી વખતે ખાવાં નહિ. પણ એક જાતનાં અથવા બે જાતનાં ફળ એકી વખતે ખાવાં.

જો કોઈનાથી, કેવળ ફળ ઉપર રહી ન શકાય તો, એક ટંક સવારમાં ફળ ઉપર રહેવું. અને સાંજે, સાદો સાત્વિક આહાર ખાવો.

આમ જેનાથી ન બની શકે તેણે પેરા ૧૭માં બતાવેલો આહાર ખાવો.

(૨૨) સફરજન ખાવાથી તમાકુનો સહેલાઈથી ત્યાગ થઈ શકે છે.

સુપ્રસિદ્ધ બરનારમેકફેડન કહે છે કે, ઘણા વ્યસનીઓનો એવો અનુભવ થયો છે કે, સફરજન ખાવાથી તમાકુ સહેલાઈથી તજી શકાય છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે, સફરજનમાં, રહેલાં તત્વો માલીક એસીડ, અને ખાંડની અસરથી, બીડીની તલપ આવતી બંધ પડે છે. વસ્તુતઃ સફરજન એ તમાકુની ઇચ્છા નાશ કરનારો ઉપાય છે. તેનાથી તમાકુ ઉપર અભરુચિ આવતી હોવાથી વ્યસનીઓને, તમાકુથી આનંદ મળતો નથી.

(૨૩) ફળાહાર, કે કેવળ દુધ ઉપર ન રહી શકે, તેવા વ્યસનીઓ માટે સાત્વિક આહારજ પથ્ય છે.

જેઓ ફળાહાર કરી શકે નહિ, અગર તો કેવળ દુધ પર રહી શકે નહિ તેમણે કેવળ સાત્વીક આહારજ ખાવો જોઈએ. તેમણે તેલ, મરચાં, રાઈ, પીપર, લસણ, આંબલી, હીંગ, વિગેરે તમામ ઉત્તેજક મશાલાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. આ પદાર્થોથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર એવા પ્રકારનું ખેંચાણ થાય છે કે, જેથી દારૂ કે તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થોની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે, માંસમાં યુરીક-એસીડ નામનો ઝેરી પદાર્થ હોવાથી તમામ પ્રકારનો માંસાહાર પણ આજ કારણથી ત્યાગ કરવો જોઈએ, ચા અને કોફીમાં જ્ઞાન તંતુઓના ઝેરરૂપ કેફાઈન નામનું ઘણું નુકશાનકારક તત્વ હોવાથી તેમનો ઉપયોગ પણ બંધ કરવો જોઈએ, અલ્પમાં, સાદામાં સાદો આહાર ખાવો જોઈએ.

૨૪ આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ.

તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા સરળતા મળે, અને પચનેન્દ્રિયના વિકારો ઉત્પન્ન ન થવાથી, જીવનશકિત સતેજ રહે તે હેતુથી, આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ નીચે આપી છે.

(૧) આહારનો દરેક કોળીયો, ઓછામાં ઓછા ૪૨ વખત ચાવીને ખાઓ. કઠણખાદ્ય મોંમાં નિઃસ્વાદ પાણી જેવું થઈ જાય ત્યાં સુધી, તેને ગળે ઉતારશો નહિ.

(૨) દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થોને, કઠણ ખોરાકની માફક ખુબ વાર મોંમાં રાખ્યા શિવાય અને તેનો પુરે પુરો સ્વાદ લીધા શિવાય ગળે ઉતારી દેશો નહિ.

(૩) તળેલા પદાર્થો, શેકેલા બાફેલા પદાર્થો કરતાં, પચાવવામાં વધારે ભારે હોય છે.

(૪) અનેક પદાર્થોના મિશ્રિત ભોજન કરતાં, એકજ પદાર્થનું. સાદું ભોજન, વિશેષ પાચક હોય છે.

(૫) દરેક પ્રકારનાં મિષ્ટાનો, પચાવવામાં ભારે હોય છે.

(૬) જેમ ખોરાકમાં કૃત્રિમતા ઓછી, તેમ તેમાં વિશેષ પોષણ હોય છે.

(૭) ભોજન વખતે, ચિત્ત શાંત. અને પ્રસન્ન રાખવાથી. પચન ક્રિયા સારી થાય છે.

[૨૫] પ્રસિદ્ધ ડૉ. બર્નારમેકફેડને, તમાકુના વ્યસની માટે, નિયત કરેલી પદ્ધતિઓ, સખ્ત, મધ્યમ, અને મૃદુ.

બર્નારમેકફેડન કહે છે કે મારા આરોગ્યાશ્રમમાં, અનેક વર્ષો સુધી. વ્યાધિઓથી પીડાતા, અસંખ્ય દરદીઓ, મારા હાથ તળે આવ્યા છે. આ રોગીઓમાં, ઘણાખરા, તમાકુના અખંડ વ્યસનીઓ હતા. આ દુર્વ્યસનનો ત્યાગ કરવો તે રોગ મુક્ત થવા માટેની, આવશ્યક સરત હતી એક પણ દરદી સરળતાથી, વ્યસન મુકત ન થઇ શકયો હોય એમ બન્યું નથી. અમારી ક્રિયાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરમાં દાખલ

થયેલા તમાકુના ઝેરને જેમ બને તેમ ત્વરાથી શરીર બહાર કાઢી નાંખવાનો હતો વિશેષમાં, આચાર વિચારમાં, એવો ફેરફાર કરી નાખતા કે, તેને તમાકુની ઉણપ જણાતી નહી તેણે (૧) સખ્ત (૨) મધ્યમ (૩) મૃદુ એવી ત્રણ પ્રકારની પથ્યાહાર પદ્ધતિ, દરદીની શકિત અનુસાર, નિયત કરેલી હતી.

[અ] સખ્ત પથ્યાહાર પદ્ધતિ નીચે પ્રમાણે રાખવામાં આવી હતી.

(૧) પ્રથમ બે દિવસ. સખ્ત ઉપવાસ કરી, કોઈ પણ પ્રકારનો આહાર લેવો નહિ. સ્વચ્છ પાણી પુષ્કળ પીવું, અપવાસના દિવસોમાં તમાકુ જેવા ઉત્તેજક પદાર્થ માટે રૂચિ થતી ન હોવાથી, રોગીઓ સહેલાઈથી. તમાકુ છોડી શકે છે.

(૨) તે પછીના બે દિવસ, દીવસમાં ત્રણ વખત ખાવું. અને આહારમાં નારંગી, સફરજન, દાડમ વીગેરે ખટમધુરાં ફળો ઈચ્છા પ્રમાણે ખાવાં.

(૩) પછી રોજનો. સામાન્ય આહાર લેવો શરૂ કરવો. તેમાં પ્રથમ, ઉકત ફળો અને ગરમ પાણીમાં મધ નાખી, મધનો ચા કરી પીવો, મરજી હોય તો. મધના ચામાં નારંગીનો રસ નાંખી પીવો.

[બ] મધ્ય પથ્યાહાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમના બે દિવસો, ત્રણ વખત આહાર લઈ, ફળાહાર કરવો. અને દરેક ખાણા વખતે, ઉપર વર્ણવેલો મધનો ચા પીવો.

[૨] ત્રીજે દિવસે, પ્રથમનો નાસ્તો, ફળ અને ચાથી કરવો. તે પછી તમારો નિત્યનો આહાર લેવો પરંતુ દરેક ખાણા વખતે મધનો પુષ્કળ ચા પીવો. અને ઈચ્છા પ્રમાણે ખાણાના વખત દરમ્યાન પણ પીવો.

[ગ] મૃદુ પથ્યાહાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમ દિવસે ફળ અને મધના ચાનો નાસ્તો કરવો, આખો દિવસ, વારંવાર મધનો ચા પીવો.

[૨] પછી દસ્તનો ખુલાસો રહે તેવો સાત્વિક ખોરાક લેવો.

(૨૬) ક્રીયા દરમ્યાન, છુટથી પાણી પીવાથી, શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે.

શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા દરમ્યાન પુષ્કળ પાણી પીવાની, અનેક વૈદ્યો ભલામણ કરે છે. ડા. કોલોગ કહે છે કે, દરરોજ, છશેર પાણી પીવું જોઇએ, દરેક અડધા કલાકે, થોડું થોડું પાણી પીતા રહેવું, એ સારો માર્ગ છે. મરજી પ્રમાણે પાણી ઠંડું કે ગરમ પીવું જો બરફનું પાણી કરી પીવામાં આવે તો, તે ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવું જોઇએ. પાણીમાં ફળરસ ભેળવી પીવાથી અધિક લાભદાયી થાય છે, છુટથી પાણી પીવાથી આ ક્રિયામાં આવશ્યક દસ્તનો ખુલાસો રહે છે એ ખાસ ફાયદો છે.

[૨૭] મજબુત શરીર, તમાકુ ત્યાગ સહાયક છે.

બળવાન, તંદુરસ્ત, ઉત્સાહી અને વીર્યવાન શરીરને કોઇપણ કેફી પદાર્થની જરૂર પડતી નથી. નિર્માલ્ય દુર્બળ નિસત્વ, એાછું પોષણ પામેલ શરીર, એક યા બીજા ઉત્તેજક પદાર્થના કાયમના આમંત્રણ રૂપ છે. આમ હોવાથી નિયમિત મિતાહાર કરીને, ખુલ્લી હવામાં પુષ્કળ વ્યાયામ લઇને, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરીને કુદરતી જીવન ગાળીને, શરીરને અંદરથી અને બહારથી સ્વચ્છ રાખીને શરીરને વજ્ર જેવું બનાવવા મથવું જોઇએ. યાદ રાખવું જોઇએ કે, વધારે બળવાન શરીરમાં, વધારે નિશ્ચયી મનનો વાસ હોય છે. અને તેથી તમાકુની ગુલામી તોડી નાંખતાં વાર થતી નથી.

[૨૮] હંમેશ નિયમિત કસરત કરવી. ખાસ જરૂરની છે.

અનેક પ્રકારની કસરતો પૈકી, તમને અનુકુળ આવે તે પ્રકારની કસરત કરવી. બહુ લાભદાયી છે. ચાલવાની કસરત, સાદામાં સાદી અને સૌથી વધારે હિતકારક છે. ડા. શેવેઝ કહે છે કે ચાલવાની કસરત જેવી તંદુરસ્તીને સુધારનારી બીજી એકે કસરત નથી. ધારેધારે એડીની પેંડ, ટાંટીયા ધસડતા ચાલવું. એ નહિ

યથાર્થ રીતે ચાલવાની કસરત; એ બહુ ઉત્કૃષ્ટ કસરત છે. તેની છાતીઓ પોહોળી થાય છે. ખભા પાછળ હઠે છે, પીંડિઓ બળવાન થાય છે. પાચનક્રિયા વધે છે. ને ગમે તે જાતનો, ખોરાક ખાવામાં આવે તો પણ પચી જાય છે. તેથી દસ્તનો ખુલાસો રહે છે અને જુલાબ લાવવા માટે શોધી કાઢેલી તમામ દવાઓ, તેનાથી હેઠ છે. તેથી મુખની કાંતિ વધે છે. મુખપર લોહીની લાલી આવે છે. અને નેત્રો, તેજસ્વી અથવા પાણીદાર થાય છે.

ચાલવાના ઉત્તમ નિયમો નીચે આપ્યા છે.

૧. ચાલતી વખતે, તમારા આખા શરીરને, ધડ માથું હાથ પગ વગેરેને, સિદ્ધા ટટાર રાખવા. કેટલાક સજ્જનો ઢીલાઢચ થઇ ને ચાલે છે. એમ ચાલવું નહિ. ડોકને નમાવી દેવી નહિ. કે સઘળા અવયવોને, શિથિલ રાખવા નહિ. કોઇની સાથે કુસ્તીની તૈયારી કરતા હઇએ, તેવો શરીરમાં સઘળે જુસ્સો આણીને છાતી કાઢી, પ્રસન્ન ચિત્તથી, મરદની પેઠે ચાલવું.

૨. પગથી તે માથા સુધી આખા શરીરને સંપૂર્ણ રીતે સીધું ટટાર રાખવું. ચાલવામાં શરીરની આ સ્થિતિ અત્યંત અગત્યની છે. શરીરને તેથી લાભ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા મનમાં પણ એથી એક પ્રકારનો જુસ્સો આવી પ્રત્યેક કામમાં જુસ્સાવાળા રહેવાનો આપણને અભ્યાસ બંધાય છે. શરીરની સમગ્ર આકૃતિ બીજા પર છાપપાડે એવી થાય છે. બન્ને બાજુએ હાથને છુટા મુકી દેવા. અને ચાલવાથી સ્વાભાવિક રીતે થતી તેમની ગતિને રોકવી નહીં. ચાલવાની કસરત કરવાનો સૌથી ઉત્તમ સમય પ્રાતઃકાળ છે.

તરવાની કસરત સ્પૃહણીય છે. તેનાથી બે ખાસ ફાયદા થાય છે એક તો ઉત્તમ શીત સ્નાનનો લાભ મળે છે અને બીજો શારીરિકશ્રમ મળ્યા ઉપરાંત ધૈર્ય, સ્ફૂર્તિ, અને સહન શક્તિની કસોટી નીકળે છે.

શરીરને થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી જોઇએ હૃદયરોગ વાળાએ સખ્ત કસરત ન કરવાની સાવધાનતા રાખવી જોઇએ.

(૨૯) વ્યસન ટાળવાની ક્રિયા દરમ્યાન વહેલા સુઇ વહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

બુદ્ધિશાળી પુરૂષોએ અનુભવસિદ્ધ ડહાપણથી કહ્યું છે કે:

"રાત્રે વહેલા જે સુઇ, વહેલા ઉઠે વીર;
તન ધન બળ બુદ્ધિ વધે, સુખમાં રહે શરીર"

જે જે કૃત્યો કરવાથી, શરીરની શકિતનો વધારો થાય છે, તે તે કૃત્યો તમાકુ જેવી અસ્વાભાવિક મનની ઇચ્છાઓનાં રોધક અસ્વચ્છતા શરીરને નવચેતન આપે છે જેમને મોડા સુવા જવાની ટેવ હોય તેમણે એકાદ કલાક વહેલા સુવા જવું અને તેને બદલે એક કલાક વહેલુ ઉઠવું. નિંદ્રા જેવું મનુષ્યને એકે સ્વાસ્થ્યરક્ષક સાધન ન હોવાથી દરેક મનુષ્યે પોતાને આવશ્યક નિદ્રાના સમયના પ્રમાણમાં કદી ન્યુનતા થવા દેવી નહિ.

(૩૦) રાત્રે નિદ્રા ન આવતી હોય તો, દવાન વાપરતાં, કુદરતી ઉપચારોથી નિદ્રા લાવો. જો તમાકુનું સંચિત ઝેર, તમને ઉજાગરો કરાવતું હોય તો, દવા ન વાપરતાં નિદ્રા લાવવા માટે, નીચેના કુદરતી ઉપાયો ઉપયોગ કરજો.

નીચેના ઉપાયો નિદ્રાજનક છે. (૧) **સુવા જતાં પહેલાં બહાર ઝડપથી ફરી આવો.** (૨) ગરમ જળાથી સ્નાન કરો. (૩) સુતા પછી, ગરમ પાણીથી ભરેલી કાચની બાટલી, પગને અડાડી રાખો. (૪) ગમ્મત પડે તેવું વાંચન વાંચો. (૫) દીર્ઘશ્વાસોશ્વાસ લ્યો. (૬) ખુલ્લી હવામાં, બહાર અગાશીમાં, કે ફળીયામાં સુઇ રહો. (૭) **પ્રણવ** કે ગાયત્રીના જપ કરો. (૮) સાદી કસરત કરો. (૯) તમારૂં સાંજનું ભોજન, સુવા પહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉ, લેવાની ટેવ પાડો (૧૦) મધુર ગાયન ગાઓ કે સાંભળો (૧૧) તમારા જીવનના

આનંદમય પ્રસંગોનું સ્મરણ કરો. (૧૨) પરોપકારાદિ સતકાર્યો કરવાની, માનસિક યોજના કરો. વિશેષ સુચનાઓ માટે જુઓ નિદ્રા ને નિરોગતા.

[૩૧] તમાકુ ત્યાગ કરવા ચાહનારે સુવા જતાં અગાઉ, હમેશ [૯૨ થી ૯૬ ફેરનહીટ] કોકરવરણા પાણીમાં સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે. અનુભવી ડા. ક્લોગ કહે છે કે, તમાકુના પંઝામાંથી મુકત થવા ચાહનારે, નિયમિત રીતે, સુવા જતાં પહેલાં, કોકરવરણા પાણીમાં, સ્નાન કરવું જોઇએ, અને નાહવાના જળપાત્રમાં, ઉંઘનાં ઝોકાં આવે ત્યાં સુધી, રહેવું જોઇએ, અને પછી તરતજ, સુઇ જવું જોઇએ, શીયાળાની સખ્ત ટાઢમાં, શરીરને ઠંડી ન લાગે તેવી રીતે, સ્નાન લીધા પછી, ગરમ કપડાં ઓઢી લેવાં જોઇએ, આ સ્નાનથી, આશ્ચર્યકારક ફાયદા, અનુભવમાં આવ્યા છે, તમાકુ છોડવાથી, કેટલાક વ્યસનીઓને, અત્યંત બેચેની થઇ, વારે વારે ઉજાગરા થાય છે, તેઓને, યથાવિધિ આ સ્નાન કરવાથી, અવસ્ય રીતે, અત્યંત આરામ મળે છે. (૧) એક જળપાત્ર (Bath tub) ૯૨ થી ૯૬ ડીગ્રી ફેરનહીટ, લગભગ શરીરની ગરમી જેટલા ગરમ પાણીથી ભરવું. (૨) પછી, તેમાં નહાવા બેસવું. (૩) **શરીરને પછી અડધા કલાક સુધી, ચોળીને ધોવું.** ખાસ સંયોગોમાં, એક કે બે કલાકથી પણ વધારે વખત, આ સ્નાન લેવું પડે છે. જો ખંતથી, ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો, આ સ્નાન કદીપણ ફાયદા આપ્યા શિવાય, રહેતું નથી.

[૩૨] બની શકે તેમણે આરોગ્યાશ્રમોમાં તમાકુની કુટેવ ટાળવી. જેમનાથી બની શકે તેઓએ તમાકુની ટેવ, બે કે ત્રણ અઠવાડીયાં, આરોગ્યાશ્રમોમાં રહી, ત્યજવી જોઇએ. આમ કરવાથી, મુખ્ય ફાયદો એ થાય છે કે, **આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમાનુંસાર જીવન ગાળતાં શીખે છે.** એટલુંજ નહિ

પરંતુ, વ્યસની સોબતીઓ, તેમજ કે આસક્તિ ઉત્પાદક અન્ય સર્વ કારણોથી તે વિમુખ રહી શકે છે.

જેમને, આરોગ્યાશ્રમોમાં રહેવાનું સાધન ન હોય, તેમણે, કોઈ એકાંત સ્થાનમાં એકાદ માસ રહી, આ લઘુ ગ્રંથમાં બતાવેલા માર્ગો અનુસરી ટેવ ત્યજવી હિતાવહ છે.

વ્યસનોત્પાદક વાતાવરણથી દૂર થઈ નિર્વ્યસનતા પોષક વસ્તુ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થશે, ચલમો, બીડીઓ, હુક્કા, વિગેરે વ્યસન સ્મારક સાધનો તરફ દૃષ્ટિ પણ નહિ જાય. ઘર બહાર નીકળી જવાથી, મન બીજાં કામોમાં રોકાશે. શરીરમાં. નવચેતન અને ઉત્સાહ આવશે. અને આ રાક્ષસી વ્યસનની તૃપ્તિ માટે, જ્ઞાનતંતુઓના નિત્યના પોકાર બંધ પડશે.

[33] તમાકુની તલપ, શાંત કરવા માટેનાં સાધનો

ઘણાં વર્ષથી તમાકુની ટેવ પડેલા માણસોને તમાકુ છોડયા પછી તે ફરી માટે વાપરવાને તિવ્ર તલપ આવે છે. જેમ વ્યસન જુનું હોય છે, તેમ આ તલપ વિશેષ બળવાન હોય છે. આવા માણસોએ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે, **ઝેરી તમાકુને બદલે વાપરી શકાય છતાં તેના જેટલું નુકશાન ન કરે તેવો એકે પદાર્થ અસ્તિત્વમાં નથી.** પરંતુ તમાકુ પર તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરી તેની તલપ શાંત પાડે તેવા પદાર્થો અસ્તિત્વમાં છે. અને તેમનો ઉપયોગ કરવાથી વ્યસનમુક્ત થવામાં સહાય મળે છે.

તમાકુની તલપ શાંત પાડવા માટે નીચેનાં સાધનોનો ઉપયોગ ઉપકારક થાય છે.

(૧) **નાઈટ્રેટ ઑફ સીલ્વર** (Nitrate of Silver) બે થી ત્રણ ગ્રેન અધોળ પાણીમાં મિશ્રણ કરી તેના કોગળા કરવા. અને મનને કોઈ સત્કાર્યમાં રોકી દેવું. **લક્ષમાં રાખવું કે આ મિશ્રણ ઝેરી છે.** તે જરા પણ ગળામાં ન ઉતરે તેની કાળજી રાખવી. એક ગ્રેનના સોમા ભાગના નાઈટ્રેટ ઑફ સીલ્વર અને

થોડી ખાંડની ગોળી બનાવી મોંમાં રાખવી અને તેને થોડે થોડે ઓગાળી પછી રસ થુંકી દેવો. અસંખ્ય વ્યસનીઓને આ મિશ્રણે ફાયદો કર્યો છે.

(૨) સક્કરજન ખાવાં.

(૩) તુલસીનો ચા પીવો

(૪) મીઠાઈ ખાવી.

(૫) પકવેલી મસાલાદાર સુંઠ ચાખવી.

(૬) કેટલીક વનસ્પતિનાં મુળીયાં પણ **પાચક ને વૃત્તિશામક** છે. આમાં મુખ્યત્વે જેઠીમધનું લાકડું અને કરીયાતું. ઉપયોગી છે. આ બન્ને તલપ વખતે મોંમાં રાખવાં.

(૭) તલપ આવે કે. ઠંડા જળમાં ડુબકી મારવી. કે શરીર પર શીતજળધારા કરવી. શિયાળામાં ઠંડુ જળ સહન ન થાય તો, ઉના પાણીનો ઉપયોગ કરવો.

(૮) તમારા જ્ઞાનતંતુઓને. શાંત રાખવા માટે, તમાકુને બદલે, ઉષ્ણજળનો આશરો લેવો. તેથી, તમને વિશ્રાંતિ મળશે. ને તમાકુ વિના થતી બેચેની શાંત પડશે.

(૩૪) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક શિથિલતા કેવી રીતે ટાળવી ?

તમાકુનું વ્યસન છોડી દીધા પછી. કેટલાક વ્યસનીઓને. ઘણી સુસ્તી ને અશક્તિ જણાય છે. આવા પ્રસંગે **બરડાની કરોડ ઉપર વારાફરતી ઉષ્ણ અને શીતોપચાર કરવાથી** ઘણો ફાયદો થયાનું. પ્રખ્યાત ઉપચારકોનો, જાતિઅનુભવ થયો છે. આ ક્રિયા કરવાની વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

[૧] આખા બરડાની ઉપર, **ગરમ સેહવાનો શેક ચારથી પાંચ મિનિટ સુધી કરવો.**

[૨] પછી તુરતજ, **આખી બરડાની કરોડ ઉપર બરફનો કકડો ઘસવો.**

[૩] વારાફરતી, ત્રણત્રણ વખત, આ શીતોષ્ણોપચાર કરવો જોઇએ, બરફ ન મળી શકે તો, ઘણાં ઠંડા પાણીની ધાર કરવી.

[૩૫] રાત્રે પેડુ પર પાટો બાંધી સુઇ રહેવાથી, તમાકુનું સંચિત ઝેર, જલદી બહાર નિકળી જઇ, સહેલાઇથી, વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુના ઝેર જેવાં, વિજાતીય દ્રવ્યોનું મુખ્ય સંચયસ્થાન, પેડું છે. અને તેથી, રાત્રે પેડું પર નીચે બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે પાટો બાંધીને સુઇ રહેવાથી, તમાકુનું ઝેર મળદ્વારો મારફત શરીરમાંથી, બહાર નીકળી જાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ, અનેક રોગો પણ મટી જાય છે. પેડુ ઉપર, પાટો બાંધવાની વિધિ નીચે આપેલી છે.

[૧] એક ટુવાલને ટાઢા પાણીમાં બોળી તેને જોરથી ખંખેરી પાણી ટપકાવી નાંખો ટુવાલને નીચોવશો નહિ (૨) આ ભીના ટુવાલને પેડુપર લપેટીલેવો [૩] આ ટુવાલપર ઉનનું કોઇ શાલજેવું કપડુ કે ધાબળો ચારે મેર લપેટી દેવું ટુવાલનો કોઇ ભાગ બહાર દેખાવો ન જોઇએ ટુવાલને જલદી ગરમ કરી ગરમ રાખે એટલું જાડું ઉનનું કપડું લેવું (૪) રાતમાં આ પાટો ખસી ન જાય માટે તેને સંભાળથી અને નરમાશથી બાંધી દેવો જોઇએ આ પાટો આખીરાત બાંધેલો રાખવો જો પેડું પર પ્રથમ પાકલાક શેક કરી આ પાટો બાંધવામાં આવે તો તે વધારે ગુણકારી થાય છે

આ પાટો શોષણ કરે છે તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે સવારે પાટો છોડયા પછી તેમાંથી શોષણ કરેલા મળની દુર્ગંધ આવે છે. અને તેને જે પાણીમાં ધોવામાં આવે છે તે ઘણું ગંદુ થઇ જાય છે.

[૩૬] જેમનાથી એકદમ તમાકુ છુટે નહિ તેઓ થોડે થોડે આ કુટેવ મુકીશકે છે કેટલાક વ્યસનીઓનું મનોબળ મજબુત ન હોવાથી તેઓ તમાકુનો ત્યાગ તાત્કાલિક કરી શકતા નથી આવા મનુષ્યો આ કુટેવ થોડે થોડે છોડી શકે છે આ ટેવ જેવી રીતે

પડે છે તેવીજ રીતે મુકી શકાય છે પ્રથમ વ્યસનમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થયેલો હોય છે હવે તે ક્રમ ઉલટાવી નાંખી તેમાં થોડેથોડે ઘટાડો કરવાનો હોય છે જે માણસ દીવસની દસ બીડીયો પીતો હોય તે પ્રથમ અઠવાડીએ નવપીયે અને પછી આ રીતે દર અઠવાડીએ એક એક બીડીનો ઘટાડો કરતા જઈ તમાકુ તદન છોડી શકે છે. આ રીતે તમાકુનું વ્યસન છોડવામાં ખાસ ગુણ એ છે કે વ્યસની કોઈ પણ જાતના ત્રાસ કે બેચેની વિના થોડે થોડે આ કુટેવને કાઢી શકે છે આ પદ્ધતિને જૉન બોઈલ્સ્ઐરીલી પણ અનુમોદન આપે છે તે કહે છે કે જેવી રીતે તમે આ કુટેવ પાડી છે તેવી રીતે તમે તેનો નાશ પણ કરી શકો છો જેવી રીતે તમે સંગ્રહ કર્યો હોય તેવી રીતે તેને વાપરી નાંખવું જોઈએ. આપણે એક એક દોરો વિંટાળીને આપણી ગરદન અને હાથ બાંધી લીધા છે. માટે છુટા થવાનો માર્ગ એ છે કે ધૈર્યતાપૂર્વક એક એક દોરો ઉકેલીને આપણે છુટા થવું જોઈએ. આપણે એક એક પથ્થર મુકીને દીવાલ બાંધીએ છીએ તેવી રીતે તેને તોડી પાડવી હોય છે ત્યારે પણ આપણે એક એક પથ્થર કાઢી નાંખીને તેનો નાશ કરીએ છીએ.

ઈચ્છા શક્તિના પ્રમાણમાં આ વ્યસનથી મુક્ત થવામાં સમય લાગે છે જેઓ વ્યસનના પ્રમાણમાં જલદી ઘટાડો કરી શકે છે તેઓ જલદીથી છુટા થાય છે.

તમાકુ ખાનારાઓ તથા સુંઘનારાઓ પણ આજ રીતે ગામુલી પ્રમાણમાં ઘટાડો કરતા જઈ આ દુર્વ્યસનમાંથી મુકત થઈ શકે છે.

(૩૭) **વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન વ્યસનીએ રાખવાની જીવન પદ્ધતિનું દીગદર્શન** આ ક્રિયાના સાધકે નીચેના નિયમો વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન સાવધાનતાથી વ્યસનમાંથી મુક્ત પાળવા જોઈએ. આ ભાગમાં બતાવેલ વ્યસનમુક્ત થવાની ભિન્ન ભિન્ન રીતોના સારરૂપ આ નિયમો છે.

[૧] આ દુષ્ટ અને ઉન્નતિ બાધક વ્યસનના પંજામાંથી મુકત કરવા માટે ખરા અંતઃકરણથી પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી [૨] દૃઢ નિશ્ચય બળથી મનને મજબુતરાખી વ્યસન તરફ ખેંચીજતી દરેક વૃત્તિને વશ રાખવી [૩] વ્યસના સકત રહેવાથી તન મન અને ધનને થતી હાનિઓ સ્મરણમાં રાખી તમાકુ છુટવાથી થતા લાભોનું નિરંતર મનન કરતાં રહેવું (૪) તમાકુના દુષ્ટ વ્યસનથી ઉત્તમ મનુષ્ય જન્મનું સાર્થકય થતું નથી આ તેમજ ભાવીજન્મ બન્ને બગડતા હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવાનો મારો પરમ ધર્મ છે એ વિચારને પોપણ મળે તેવાં પુસ્તકોવાંચવાં જેથી નિશ્ચય બળ વધી તમાકુપર તિરસ્કાર વૃતિ દૃઢ થશે (૫) શરીરમાં સંચય થયેલ તમાકુના ઝેરને મળદ્વારો મારફત બહાર કાઢી નાંખવા માટે આગળ વર્ણવેલ ક્રિયાઓ કરવામાં આળસ કરવું નહિ તમાકુના ઝેરનો સંચય જેમ જેમ શરીરમાંથી ઘટતો જશે તેમ તેમ લોહી સ્વચ્છ થતું જશે અને વ્યસન મુક્ત થવામાં ઉત્તરોત્તર સરળતા મળતી જશે. (૬) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુકત કરવામાં સહાય કરે તેવા પ્રકારના જ આહારનો ઉપયોગ કરવો (૭) આહાર સંબંધી નીચેના નિયમોનું પાલન શીઘ્ર ફળદાયી છે (अ) પોતાના શરીરના પોપણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર છે તેથી વધારે એક કણ પણ આહાર ખાવો નહી (आ) પોતાને જે ખોરાક માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાવો નહિ (इ) બનતા સુધી વ્યસન મુકત થતાં સુધી ફળાહારજ કરવો તેમ ન બને તો કેવળ દુધ પર રહેવું તેમ પણ ન બને તો મરી મશાલા મીઠા વિનાનો જેમ બને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરી સાદામાં સાદો ખોરાક ખાવો (ई) ખાવાના દરેક પ્રવાહી પદાર્થને પણ જાણે તે કઠણ પદાર્થ છે એમ સમજીને તેને ગળે ઉતારી દીધા પહેલા, અલ્પ સમય મોંમાં, મમળાવી ગળે ઉતારવા. દરેક કઠણ ખાવાના પદાર્થને સારી રીતે ચાવીને તે તદન પ્રવાહી અને નિઃસ્વાદ ન બને ત્યાંસુધી તેને ગળે ઉતારવો નહિ [૮]

ખાવાના બન્ને સમય દરમ્યાન, ઓછામાં ઓછા ૮ પ્યાલા પાણી પીવું. (૯) કદીપણ બંધકોશ થવા દેવો નહિ (૧૦) જીવનશકિત, પદી પણ, ક્ષીણ થવા દેવી નહિ. બ્રહ્મચર્ય ભંગના જેવું એક હેદ ક્ષીતિકર કાર્ય ન હોવાથી; ક્રિયા દરમ્યાન કોઈ પણ વિધિથી, વીર્યપાત થવા ન દેવો. (૧૧) બળવાન શરીર જલદી વ્યસનમુક્ત થઈ શકે છે માટે શરીરબળ વધારવું શરીરશક્તિ વધારવા સારૂ (क) નિત્ય અનુકુળ કસરત કરવી. પ્રાતઃકાળમાં, ખુલ્લી હવામાં, ફરવાની કસરત જીવન પ્રદ છે. (ख) ઉઠતાં વેંતજ, તેમજ સુવાના સમય પહેલ, પ્રાણાયામ કે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો નિયમ રાખવો (ग) રાત્ર વેહેલા સુઈ, વેહેલા ઉઠી દરરોજ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા ન લેવી. રાતે અગાશી કે છજ્જામાં, ખુલ્લી હવામાં સુઈ રહેવું. (घ) દિવસમાં, જેટલો બનીશકે તેટલો વધારે સમય ખુલ્લા શરીર સૂર્યનો તડકો લેવો. ખાસ કરીને પ્રાતઃકાળનાં કોમળ કિરણો અને સૂર્યાસ્ત વખતનો મૃદુ તડકો નગ્ન શરીર પર લેવા ચુકવું નહિ (ङ) ચોવીસ કલાક, સ્વચ્છ હવામાં ગાળવા જોઇએ. (૧૨) વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયાના સમયમાં તમાકુ ને બદલે કોઈ પણ જાતનો અન્ય કેફી પદાર્થ વાપરવો નહિ (૧૩) ચોહસમાન ચિંતા ત્યજવી. પ્રસન્ન ચિત રાખવું. અને (૧૪) હદ ઉપરાંતનો શારીરિક કે માનસિક પરિશ્રમ કરવો નહિ.

આગળ પ્રકરણ માં આપેલ અવતરણોથી સ્પષ્ટ જણાશે કે ધર્માચાર્યોએ પોતાના અનુયાયીઓના હિત સારૂ રાજ્યાધિકારીઓએ પોતાની પ્રજાના હિતસારૂ અને હજારો અસંખ્ય દરદીઓની ચિકિત્સાથી મળેલા વિશ્વાસનીય અનુભવ પરથી કુશળ ઉપચારકો એ રોગીઓના હિતસારૂ, કેવળ કલ્યાણની દ્રષ્ટિએ જનસમાજને તમાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવા ઉપદેશ આપ્યો છે. તમાકુ વિષ છે અને મનુષ્યના શરીરને નુકશાન કારક પદાર્થ હોઈ સદૈવ ત્યાજ્ય છે એવો જે ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રોમાં કામ કરનાર કુશળ નિષ્ણાતોનો સામાન્ય

અનુભવ થયેા છે એજ તમાકુ અસેવ્ય છે એમ ગણવા સબળ કારણ છે મનુષ્ય જેવેા, બુધ્ધિમાન પ્રાણી. પેાતાનું હિત કયા વર્તનથી થશે તે જાણ્યા છતાં પણ પેાતાને લાભ દાયક હેાય તેવું વર્તન રાખે નહિ અને નુકશાન થયાનેા પ્રત્યક્ષ જાત અનુભવ થયે જતેા હેાય છતાં પણ અહિતને માર્ગે જ પગલાં ભરે જાય તેા દીવાના ભડકાની ઉનીઝાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી તે ઝાળમાં ઝંપલાઇ પ્રાણ ખેાતાં બુધ્ધિહીન પામર પતંગીયામાં અને આવા ઠેાકર વાગ્યા છતાં સમજણ ન આવનાર મનુષ્યમાં ફેર કયાં રહ્યેા ?

આ મહા મૂલ્યમાનવ દેહની રક્ષા કરવાનેા પ્રત્યેક વ્યકિતનેા પરમ ધર્મ હેાવાથી, તમાકુનું વ્યસન સેવી તેને દુર્બળ અને દુઃખી કરવા જેવું એકે અધમ કૃત્ય નથી તે નિરંતર યાદ રાખી હરેકે વ્યસન મુકત રહેવું જોઇએ.

આ ભાગમાં વ્યસન મુકત થવા માટે જેને ક્રિયાએા સૂચવી છે અને આહાર વિહાર સંબંધી જે જે નિયમેા આપ્યા છે તેના યથા વિધિ પાલનથી ગમે તેટલા દીર્ઘ કાળનું વ્યસન પણ છેાડી શકાશે છતાં કેાઇ વ્યસની વ્યસન છેાડી ન શકે તેા તેને લેખક તરફથી તેણે વ્યસન છેાડવા પ્રથમ કરેલ પ્રયત્નાેનુ સવિસ્તાર વર્ણન લખી મેાકલવાથી તેના ટપાલ ખર્ચે વિશેષ સલાહ મફત મળશે.

દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

૧. મંદાગ્નિ.

એવો કોઈ પણ મનુષ્ય ભાગ્યેજ હશે કે જે કોઈ પણ વખતે મંદાગ્નિના પંઝામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા બગડેલીજ રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજબી રીતે સુધારાનો રાક્ષસ રોગ કહેવાય છે. આ લઘુ લેખમાં મનુષ્ય શરીરમાં ખોરાક કેવી રીતે પચી તેનું લોહી થાય છે તે વિષે સમજણ આપી જઠરને સદા તેજ રાખવાના સાદા ઇલાજો બતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતાં પુસ્તિકાની કિંમત ફક્ત બે આનાજ રાખવામાં આવી છે.

૨. બ્રહ્મચર્ય.

હાલના સમયમાં અકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા બળબુદ્ધિ ઘાતક વિષય વાસનાનો એટલો બધો પ્રચાર થઈ ગયો છે, કે જન સમાજને વીર્ય રક્ષાનો મહિમા સમજાવી કામ કબજામાં રાખવાના સાધ્ય ઉપાયો બતાવવાની દેશ હિત ચિંતકોએ વ્યાજબી રીતે પોતાનું કર્તવ્ય માનેલું છે.

આ પુસ્તિકામાં સાધકને પ્રોત્સાહિત કરી બ્રહ્મચર્ય પાલનથી થતા શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક લાભોનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરી શીયળવ્રત પાલન માટે સુગમ માર્ગો બતાવ્યા છે. તે અત્યંત ઉપકાર અને ઉપયોગી છતાં, સેવા ભાવથી પુસ્તિકાનું મૂલ્ય માત્ર બે આના રાખવામાં આવેલ છે. કોઈ ધનિકની આ પુસ્તિકાની લ્હાણી

કરવા ઇચ્છા હશે તો તેને પડત કિંમતે આપવામાં આવશે. આ બાબત લેખક સાથે પત્ર વ્યવહાર કરી નક્કી કરી શકાશે.

૩. માણસ માંદો કેમ પડે છે ?

કયા કયા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવામાં આવે તો, રોગ પેદા કરનારા કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે હંમેશ તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ધંધો ન કરી શકવાથી આપણે કમાઇ પણ શકતા નથી. અને વધારામાં આપણે તથા આપણા સ્નેહીઓ ચિંતામાં રહે છે. જીવન શકિત ઓછી થવાથી આપણું આયુષ્ય પણ ઘટે છે. આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો જાણી લઇ આરોગ્યનું સદૈવ રક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભદાયક છે. આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંરક્ષક જ્ઞાનનો સાર આપવામાં આવ્યો છે. છતાં તેની કિંમત માત્ર એક આનોજ રાખવામાં આવી છે.

૪. મંદવાડ કેમ મટે ?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો બતાવનારાં ભારે કિંમતનાં પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકતો નથી. તેમજ તેમાં બતાવેલા ખર્ચાળ ઉપાયો તેનાથી થઇ શકતા નથી ગમે તેવા ભયંકર અને કષ્ટદાયી રોગો પણ દરદી નિર્દોષ તથા બિન ખરચાળ ઉપાયોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં ઘણી સરળ રીતે બતાવેલ છે. આ સુચવેલ ઉપાયોની વિલક્ષણતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો ઘેર બેઠા લાભ લઇ શકે છે. પુસ્તિકાનો વિષય અત્યંત મહત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિંમત માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની ચારે પુસ્તિકાઓ સાત આનાના પોસ્ટ સ્ટેમ્પ મોકલનારને મોકલી આપવામાં આવે છે.

રોગીઓ માટે જુજ ખર્ચે નિર્દોષ ઉપાયો વડે સાજા થવાનું સરસ સાધન

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે અને બીજી તરફથી દેશની ગરીબાઇ વધતી જાય છે. ગરીબ લોકોને દવાનું ખર્ચ પરવડતું નથી તેથી તેઓને સારવાર વિના ચલાવવું પડે છે. મધ્યમ વર્ગના રોગીઓને પણ દવાઓના ખર્ચનો બોજો ઉઠાવવામાં તેમના જીવનની આવશ્યક જરૂરીયાતોનો ભોગ આપવો પડે છે. આજે માસિક રૂ ૩૦ થી વધારે આવક ન હોય એવા માણસોને બાર માસે તેમના અને તેમના કુટુંબના માણસો માટે દવાઓનું વાર્ષિક ખર્ચ રૂ. ૫૦ ભોગવવું પડે છે. શ્રીમંત વર્ગના માણસોને પણ દવાઓ પાછળ મોટી રકમો વેડફી નાખવી પડે છે. આથી તમામ સ્થિતિના રોગીઓના હિત સારૂ જુજ ખર્ચે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમે તેવા હઠીલા અને કષ્ટદાયી રોગો મટાડી દેવા સારૂ નવયુગ આરોગ્ય મંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે. સદર મંદિરમાં ચાર વિભાગ રાખવામાં આવ્યા છે. વ્યધિચિકિતસા વિભાગ, આદર્શ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્તિ વિભાગ, વ્યસન મુકિત વિભાગ અને શિક્ષણ વિભાગ આમાંના ગમે તે વર્ગનો લાભ ફકત નામના ખર્ચથી લઇ શકાય છે. ગરીબો પાસેથી

કંઇ પણ લેવામાં આવતું નથી રોગોની સારવાર આઠ પ્રકારના કુદરતી ઈલાજો વડે કરવામાં આવે છે. જળોપચાર, ચીપચાર, લંઘનોપચાર, આહારોપચાર, સૂર્યોગોપચાર, વ્યાયામોપચાર, માનસોપચાર અને વિદ્યુતોપચાર. ઉપરના તમામ અગર તો દરદીના રોગની સ્થિતિના નિરક્ષણ પછી તેને અનુકુળ પડે તે પ્રમાણેના ઉપચારો કરવામાં આવે છે. રોગી આરોગ્ય મંદિરમાં ઉપચારકની સતત દેખરેખ નીચે રહીને, સલાહ અને સારવાર માટે આરોગ્ય મંદિરમાં આવીને, ઉપચારકને પોતાને ઘેર બોલાવી સારવાર કરાવીને અગર તો ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પોતાની જાતે જ સારવાર કરીને આ અનુપમ આરોગ્ય મંદિરનો લાભ મેળવી શકે છે આરોગ્ય મંદિરમાં રહેનાર પાસેથી રોજના આઠ આનાથી રૂપીઓ ફી લેવામાં આવે છે. સારવાર આરોગ્ય મંદિરમાં આવીને લેનાર પાસેથી ફકત દીવસના ચાર આનાજ ફી લેવામાં આવે છે. ઉપચારકને પોતાને ઘેર બોલાવી સારવાર કરાવનાર પ્રત્યેક રોગીને વાહન ખર્ચ ઉપરાંત દરરોજનો એક રૂપીઓ ફી આપવી પડે છે. વધુ વિગત માટે અડધા આનાની ટીકીટ બીડનારને સંપૂર્ણ માહિતિ દર્શક વિજ્ઞાન પત્ર મોકલવામાં આવશે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર,

બેચરદાસ લશ્કરીનો બંગલો,

વાડજ પાસે, સાબરમતી,

અમદાવાદ.